

## CARDÁPIO I - MARÇO

| 1ª SEMANA              | SEGUNDA 04/03 | TERÇA 05/03 | QUARTA 06/03 | QUINTA 07/03   | SEXTA 08/03  |
|------------------------|---------------|-------------|--------------|--|--|
| <b>LANCHE DA MANHA</b> | FERIADO       | FERIADO     | FERIADO      | <p>Sopa de legumes</p> <p>Biscoito caseiro</p> <p>Suco de acerola</p>  | <p>Maça em pedaços</p> <p>Cuscuz com carne moida</p> <p>Suco de melancia com laranja</p>   |
| <b>ALMOÇO</b>          | FERIADO       | FERIADO     | FERIADO      | <p>Saladinha de legumes cozidos no vapor (brócolis, cenoura e beterraba)</p> <p>Rocambole de carne com queijo</p> <p>Macarrão ao molho de tomate</p> <p>Feijão carioca</p> <p>Suco de graviola</p> | <p>Legumes cozidos (chuchu, beterraba e cenoura)</p> <p>Creme de frango</p> <p>Arroz com brócolis</p> <p>Feijão preto</p> <p>Suco de manga</p> |
| <b>LANCHE DA TARDE</b> | FERIADO       | FERIADO     | FERIADO      | <p>Maça em cubinhos</p> <p>Bolo de laranja</p> <p>Suco de abacaxi</p>  | <p>Bagos de tangerina</p> <p>Tapioca de queijo</p> <p>Suco de uva</p>  |

OBS.: sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de sazonalidade das frutas

## CARDÁPIO II – MARÇO

| 2ª SEMANA              | SEGUNDA 11/03   | TERÇA 12/03   | QUARTA 13/03  | QUINTA 14/03   | SEXTA 15/03  |
|------------------------|---|---|---|--|--|
| <b>LANCHE DA MANHA</b> | <p>Mamão em pedaços</p> <p>Sanduíche de queijo</p> <p>Suco de abacaxi</p>   | <p>Goiaba em cubinhos</p> <p>Cuscuz com ovo</p> <p>Suco de tangerina</p>  | <p>Melão em pedaços</p> <p>Macaxeira amassada com carne moída</p> <p>Suco de maracujá</p>   | <p>Laranja</p> <p>Pão de queijo caseiro</p> <p>Suco de goiaba</p>  | <p>Banana em pedaços</p> <p>Bolo de laranja</p> <p>Suco de uva</p>   |
| <b>ALMOÇO</b>          | <p>Purê de batata inglesa</p> <p>Carne moída Macarrão ao alho e óleo</p> <p>Feijão carioca</p> <p>Suco de acerola</p> | <p>Salada de cenoura, batata e chuchu</p> <p>Bolinho de peixe com batata no forno</p> <p>Arroz com brócolis</p> <p>Feijão carioca</p> <p>Suco de goiaba</p> | <p>Salada de legumes cozidos (chuchu, abóbora, beterraba e batata)</p> <p>Isca de carne acebolada</p> <p>Arroz com espinafre</p> <p>Feijão preto</p> <p>Suco de manga</p> | <p>Legumes cozidos no vapor (brócolis, cenoura e batata)</p> <p>Purê de batata</p> <p>Frango grelhado desfiado</p> <p>Arroz com espinafre</p> <p>Feijão preto</p> <p>Suco de tangerina</p> | <p>Salada de alface, cebola, tomate e pepino</p> <p>Rocambole de carne ao molho de tomate</p> <p>Macarrão ao alho e óleo</p> <p>Feijão carioca</p> <p>Suco de graviola</p> |
| <b>LANCHE DA TARDE</b> | <p>Uva verde</p> <p>Tapioca com queijo</p> <p>Suco de uva</p>   | <p>Manga em pedaços</p> <p>Broa de milho caseira</p> <p>Suco de manga</p>   | <p>Melancia em pedaços</p> <p>Bolo de banana</p> <p>Suco de acerola</p>   | <p>Maçã em cubinhos</p> <p>Inhame com carne moída</p> <p>Suco de maracujá</p>  | <p>Goiaba em pedaços</p> <p>Sopa de feijão</p> <p>Suco de goiaba</p>   |

OBS.: sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de sazonalidade das frutas

### CARDÁPIO III – MARÇO

| 3ª SEMANA              | SEGUNDA 18/03   | TERÇA 19/03   | QUARTA 20/03   | QUINTA 21/03  | SEXTA 22/03   |
|------------------------|---|---|--|---|---|
| <b>LANCHE DA MANHA</b> | Goiaba em pedaços<br><br>Pão com ovo<br><br>Suco de Cajá  | Mamão em pedaços<br><br>Tapioca de queijo<br><br>Suco de abacaxi  | Banana picadinha<br><br>Cuscuz recheado<br><br>Suco de manga   | Uva verde<br><br>Macaxeira com ovo frito<br>Suco de maracujá  | Maçã em pedaços<br><br>Bolo de laranja<br><br>Suco de uva   |
| <b>ALMOÇO</b>          | Saladinha de legumes cozidos (chuchu, batata e cenoura)<br>Franguinho ao molho pizzaiolo (molho de tomate, orégano e queijo parmesão ralado)<br>Espaguete ao alho e cebola<br>Feijão preto<br>Suco de manga | Batatinha e cenoura em rodelas ao forno com orégano e grão de bico<br><br>Peixe desfiadinho no forno<br>Arroz com espinafre<br>Feijão carioca<br>Suco de maracujá | Salada crua de alface, tomate e cebola<br>Purê de jerimum<br><br>Carne moída a jardineira<br>Macarrão refogado com cebola<br>Feijão preto<br><br>Suco de uva | Legumes cozidos (beterraba, chuchu e cenoura)<br><br>Fígado acebolado<br>Arroz com batatinhas<br>Feijão carioca<br><br>Suco de graviola | Saladinha de alface, tomate, pimentão e pepino<br><br>Bife a cavala<br>Macarrão ao molho de tomate<br>Feijão carioca<br><br>Suco de abacaxi |
| <b>LANCHE DA TARDE</b> | Uva verde<br><br>Sanduiche de queijo<br><br>Suco de maracujá  | Pera em pedaços<br>Inhame com carne moída<br>Suco de cajá   | Manga em cubinhos<br>Bolo de banana<br><br>Suco de goiaba  | Melão em cubinhos<br>Pão com hambúrguer de cenoura<br><br>Suco de acerola   | Melancia em pedaços<br>Sopa de feijão<br>Suco de manga  |

OBS.: sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de sazonalidade das frutas

## CARDÁPIO IV - MARÇO

| 4ª SEMANA              | SEGUNDA 25/03   | TERÇA 26/03  | QUARTA 27/03  | QUINTA 28/03  | SEXTA 29/03  |
|------------------------|---|--|---|---|--|
| <b>LANCHE DA MANHA</b> | <p>Pera em cubinhos</p> <p>Sanduíche de queijo</p> <p>Suco de goiaba</p>  | <p>Maçã em cubinhos</p> <p>Cuscuz com ovo</p> <p>Suco de abacaxi</p>   | <p>Melão em pedaços</p> <p>Inhame com ovo</p> <p>Suco de acerola</p>  | <p>Banana em pedaços</p> <p>Pão de queijo caseiro</p> <p>Suco de manga</p>  | <p>Melancia em pedaços</p> <p>Bolo formigueiro</p> <p>Suco de cajá</p>   |
| <b>ALMOÇO</b>          | <p>Purê de batata</p> <p>Isca de frango com cebola e cenoura ralada</p> <p>Macarrão com molho de tomate</p> <p>Feijão preto</p> <p>Suco de Caja</p> | <p>Saladinha de legumes cozidos (brócolis, cenoura e beterraba)</p> <p>Picadinho de peixe ao molho de tomate</p> <p>Arroz com espinafre</p> <p>Feijão verde temperado</p> <p>Suco de manga</p> | <p>Purê de batata doce</p> <p>Coxa e sobrecoxa guisadinha</p> <p>Macarrão branco</p> <p>Feijão carioca</p> <p>Suco de uva</p> | <p>Legumes cozidos (batata, cenoura e chuchu)</p> <p>Lombo ao forno</p> <p>Arroz com cenoura</p> <p>Feijão carioca</p> <p>Suco de acerola</p> | <p>Saladinha de acelga, alface e repolho verde</p> <p>Feijoada saudável (feijão preto, carne bovina)</p> <p>Arroz branco</p> <p>Suco de goiaba</p> |
| <b>LANCHE DA TARDE</b> | <p>Melancia em pedaços</p> <p>Sopa de macaxeira com feijão</p> <p>Suco de manga</p>   | <p>Manga em cubinhos</p> <p>Tapioca de queijo</p> <p>Suco de goiaba</p>  | <p>Pera em pedaços</p> <p>Bolo de laranja</p> <p>Suco de maracujá</p>   | <p>Mamão em pedaços</p> <p>Canja</p> <p>Suco de abacaxi</p>   | <p>Uva verde</p> <p>Cuscuz paulista</p> <p>Suco de uva</p>   |

OBS.: sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de sazonalidade das frutas