



# CARDÁPIO MARÇO – 23



2 SEMANA					
HORÁRIO	Segunda-feira (06/03)	Terça-feira (07/03)	Quarta-feira (08/03)	Quinta-feira (09/03)	Sexta-feira (10/03)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	<b>FERIADO</b>	Manga picadinha Pão com ovo Suco de acerola	Melancia em cubinhos Cuscuz com carne moída Suco de uva	Abacaxi em rodela Sopa de legumes Suco de goiaba	Maçã picadinha Bolo de cenoura com calda de chocolate Suco de cajá
<b>ALMOÇO</b>	<b>FERIADO</b>	Alface, tomate e pepino picadinhos Isca chinesa Arroz refogado com brócolis Feijão carioca Suco de Tangerina	Batata palito no forno Frango empanado Macarrão ao molho de tomate Feijão preto Suco de maracujá	Purê de batata Estrogonofe de frango Arroz com brócolis Suco de manga	Vinagrete Feijoada saudável Arroz branco Farofa de ovos Suco de melancia
<b>LANCHE DA TARDE</b>	<b>FERIADO</b>	Goiaba em pedaços Inhame com carne moída Suco de manga	Banana em rodela Empadinha de batata doce de frango Suco de acerola	Manga em tirinhas Pãozinho de beterraba com queijo Suco de maracujá	Manga em tirinhas Banana com leite Suco de uva
3 SEMANA					
HORÁRIO	Segunda-feira (13/03)	Terça-feira (14/03)	Quarta-feira (15/03)	Quinta-feira (16/03)	Sexta-feira (17/03)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Manga picadinha Tapioca de queijo Suco de acerola	Melancia em cubinhos Broa de milho Suco de uva	Uva picadinha Esfirra de macaxeira com recheio de carne Suco de Tangerina	Abacaxi em rodela Pizza caseira Suco de goiaba	Maçã em tirinhas Pão de queijo caseiro Suco de manga
<b>ALMOÇO</b>	Sufilê de legumes Bife de panela Arroz branco Feijão mulato Suco de Tangerina	Vinagrete Coxa e sobrecoxa ao forno Arroz com brócolis Feijão preto Suco de maracujá	Purê de batata Bife a paraguiana Espaguete ao molho de tomate Suco de Goiaba	Alface, tomate, cenoura ralada e milho verde Frango guisado Macarrão ao molho de tomate Feijão carioca Suco de manga	Legumes do cozido Peixe ao molho Pirão de peixe Arroz branco Suco de Uva

Elaborador por :

  
Maria Isabel Pessoa  
NUTRICIONISTA MATERNO INFANTIL

4 SEMANA					
HORÁRIO	Segunda-feira (20/03)	Terça-feira (21/03)	Quarta-feira (22/03)	Quinta-feira (23/03)	Sexta-feira (24/03)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Maçã picadinha Pão de queijo Suco de acerola	Uva geladinha Inhame com queijo Suco de goiaba	Banana em rodelas Tapioca de queijo Suco de maracujá	Manga em tirinhas Bolo de banana com aveia Suco de manga	Bagos de tangerina Cheeseburger caseiro Suco de uva
<b>ALMOÇO</b>	Purê de batata Isca de carne acebolada ao molho madeira Macarrão refogado com cebola Feijão preto Suco de uva	Alface e tomate picadinhos Frango empanado Arroz com cenoura ralada Feijão carioca Suco de Maracujá	Legumes cozidos Frango guisado Macarrão espaguete Feijão preto Suco de cajá	Legumes ao forno (cenoura, batata e chuchu) Lombo acebolado Arroz refogado com cenoura Feijão carioca Suco de Tangerina	Alface, tomate e cenoura ralada Lasanha de frango Suco de manga
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Banana picadinha Bolo de laranja Suco de cajá	Manga em tirinhas Milho cozido Suco de graviola	Maçã em tirinhas Canja Suco de uva	Bagos de tangerina Sanduiche de queijo Suco de goiaba	Banana picadinha Pizza caseira Suco de acerola
5 SEMANA					
HORÁRIO	Segunda-feira (27/03)	Terça-feira (28/03)	Quarta-feira (29/03)	Quinta-feira (30/03)	Sexta-feira (31/03)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Banana em rodelas Sanduiche de queijo Suco de acerola	Bagos de tangerina Biscoito de chocolate com aveia caseiro Suco de goiaba	Melancia picadinha Salgadinho de queijo caseiro Suco de maracujá	Mamão picadinho Broa de milho caseira Suco de uva	Maçã em pedaços Inhame com queijo assado Suco de abacaxi
<b>ALMOÇO</b>	Purê de batata Frango no forno Arroz com cenoura Feijão preto Suco de Abacaxi	Purê de jerimum Bife com legumes Macarrão com alho e cebola Feijão carioca Suco de Maracujá	Legumes do cozido Cozido Arroz branco Pirão de carne Suco de cajá	Palitos de cenoura, batata e chuchu ao forno Frango em cubinhos ao molho caseiro Macarrão branco Feijão carioca Suco de Tangerina	Couve folha refogada Batata ao forno com orégano Feijoada saudável Arroz Branco Farofa de ovos Suco de manga

Elaborador por :