



## Cardápio de Março/2020

### Creches

REFEIÇÃO	SEGUNDA - 02	TERÇA - 03	QUARTA - 04	QUINTA - 05	SEXTA - 06	SEGUNDA - 09	TERÇA - 10	QUARTA - 11	QUINTA - 12	SEXTA - 13
<b>LANCHE</b>	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas
<b>ALMOÇO</b>	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Frango ao sugo - Macarrão espaguete - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Guisadinho com batata - Cenoura refogada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Frango assado - Polenta ao sugo - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Lentilha - Frango grelhado - Filé de peixe à dorê - Seleta de legumes - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Carne de panela - Purê de batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Cubos de frango grelhados - Omelete de espinafre - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Iscas de carne grelhadas - Ovo picadinho - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão carioca - Frango ao sugo - Macarrão - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Coração de frango grelhado - Farofa colorida - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão Preto - Guisadinho - Polenta gratinada - Saladas/ Frutas - Suco Integral
<b>LANCHE DA TARDE</b>	- Buffet de frutas - Mini pão de queijo	- Buffet de frutas - Pão Francês com requeijão	- Buffet de frutas - Pão Francês com requeijão	- Buffet de frutas - Pizza Marguerita	- Buffet de frutas - Pão Francês com queijo	- Buffet de frutas - Mini pão de queijo	- Buffet de frutas - Pão Francês com requeijão	- Buffet de frutas - Pão Francês com manteiga	- Buffet de frutas - Pizza de queijo, tomate e orégano	- Buffet de frutas - Pão Francês com manteiga
<b>PRÉ JANTA</b>	- Salada - Feijão - Risoto	- Salada - Feijão - Massa com carne	- Salada - Feijão - Escondidinho de frango	- Salada - Lentilha - Polenta com frango	- Salada - Feijão - Carreteiro	- Salada - Feijão - Risoto	- Salada - Feijão - Carne com batata	- Salada - Feijão Carioca - Polenta com frango	- Salada - Feijão - Massa com coração	- Salada - Feijão - Escondidinho de carne
REFEIÇÃO	SEGUNDA - 16	TERÇA - 17	QUARTA - 18	QUINTA - 19	SEXTA - 20	SEGUNDA - 23	TERÇA - 24	QUARTA - 25	QUINTA - 26	SEXTA - 27
<b>LANCHE</b>	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas
<b>ALMOÇO</b>	- Arroz Int - Feijão preto - Carreteiro - Milho refogado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Frango ao sugo - Purê de batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Lentilha - Iscas de carne ao molho roti - Massa ao sugo - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Filé de peixe à dorê - Frango grelhado - Seleta de Legumes - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Bife grelhado - Polenta mole - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Frango ao pomodoro - Batata doce assada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Guisadinho ao sugo - Purê misto: moranga e batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int - Feijão preto - Risoto de frango - Ovo picadinho/ salsinha - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Integral/ branco - Feijão vermelho - Iscas de carne grelhada - Batata rústica com alecrim e azeite de oliva - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Carne de panela - Macarrão - Saladas/ Frutas - Suco Integral
<b>LANCHE DA TARDE</b>	- Buffet de frutas - Pão Francês com pasta caseira de frango	- Buffet de frutas - Pão Francês com queijo	- Buffet de frutas - Pão Francês com requeijão	- Buffet de frutas - Mini pão de queijo	- Buffet de frutas - Pão Francês - Ovos mexidos	- Buffet de frutas - Pão Francês com requeijão	- Buffet de frutas - Mini pão de queijo	- Buffet de frutas - Panqueca de queijo	- Buffet de frutas - Pão Francês com manteiga	- Salada de frutas - Pão Francês com queijo
<b>PRÉ JANTA</b>	- Salada - Feijão - Massa com carne	- Salada - Feijão - Frango com polenta	- Salada - Lentilha - Carreteiro	- Salada - Feijão - Escondidinho de frango	- Salada - Feijão - Carne com moranga	- Salada - Feijão - Risoto	- Salada - Feijão - Massa com carne	- Salada - Feijão - Polenta com frango	- Salada - Feijão vermelho - Carreteiro	- Salada - Feijão - Carne com batata
REFEIÇÃO	SEGUNDA - 30	TERÇA - 31								
<b>LANCHE</b>	- Buffet de frutas	- Buffet de frutas								
<b>ALMOÇO</b>	- Arroz Int/ branco - Feijão preto - Frango ao sugo - Polenta mole gratinada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz Integral - Feijão preto - Carreteiro - Milho refogado/ salsinha - Saladas/ Frutas - Suco Integral								
<b>LANCHE DA TARDE</b>	- Buffet de frutas - Pão Francês com tomate, alface e queijo	- Buffet de frutas - Pão Francês com requeijão								
<b>PRÉ JANTA</b>	- Salada - Feijão - Risoto	- Salada - Feijão - Massa com carne								



Samantha Mallmann Lessa  
Nutricionista Pediátrica - Crn2 7354D

#### CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DE MERCADO

- ✚ Crianças com dietas especiais, alergias/ intolerâncias receberão alimentação individualizada, conforme ajustes com família/ pediatra/ gastroenterologista/ alergista;
- ✚ Sucos integrais, sem adição de açúcar, corantes ou estabilizantes. Polpa de fruta adicionada somente de água;