



## Cardápio de Março/2020 Turno Integral

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 - Pão Francês com requeijão - Milk de banana	- Buffet de frutas - Panqueca de queijo - Leite com morango	- Buffet de frutas - Mini pão de queijo - Leite com Nescau	- Buffet de frutas - Sanduíche Natural - Smoothie de banana com coco	- Buffet de frutas - Cereal de milho tipo Sucrilhos - Pão Francês com manteiga - Iogurte	- Buffet de frutas - Pão Bisnaga com manteiga ou queijo - Milk de chocolate	- Buffet de frutas - Sanduíche triângulo com pasta caseira de frango e cenoura ou requeijão - Leite com morango	- Buffet de frutas - Ovos mexidos/requeijão - Pão Francês - Iogurte	- Buffet de frutas - Mini pão de queijo - Leite c/ Nescau	- Buffet de frutas - Sanduíche Natural - Vitamina de banana
<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 grelhado - 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 - Suco Integral	- Buffet de frutas - Bolo Integral de cenoura - Pão massinha com manteiga - Suco Integral	- Buffet de frutas - Pão Francês com requeijão ou geleia de fruta - Suco Integral	- Buffet de frutas - Pizza Marguerita - Suco Integral	- Buffet de frutas - Pão sovado com requeijão ou queijo - Suco Integral	- Buffet de frutas - Mini pão de queijo - Suco integral	- Buffet de frutas - Pão Massinha com creme de ricota ou geleia de fruta - Suco Integral	- Buffet de frutas - Bolo integral de laranja - Pão Francês com manteiga - Suco Integral	- Buffet de frutas - Pizza de queijo, tomate e orégano - Suco Integral	- Buffet de frutas - Pão Francês com manteiga - Cereal de milho tipo Sucrilhos - Iogurte - Suco Integral
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 - Pão Sovado com requeijão ou queijo - Smoothie de manga	- Buffet de frutas - Mini pão de queijo - Iogurte	- Buffet de frutas - Panqueca de queijo - Milk de chocolate	- Buffet de frutas - Pão massinha com geleia de fruta ou manteiga - Vitamina de morango	- Buffet de frutas - Sanduíche triângulo com queijo, tomate e alface - Leite c/ Nescau	- Buffet de frutas - Pão Bisnaga com queijo - Vitamina de banana	- Buffet de frutas - Pão Francês com requeijão - Milk de chocolate	- Buffet de frutas - Pão massinha com requeijão ou geleia de frutas - Leite com morango	- Buffet de frutas - Pizza Marguerita - Suco Integral	- Buffet de frutas - Mini pão de queijo - Iogurte
<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 - Sanduíche Natural com pasta caseira de atum - Suco Integral	- Buffet de frutas - Bolo integral de chocolate - Biscoito cream cracker - Suco Integral	- Buffet de frutas - Prensado de queijo - Suco Integral	- Buffet de frutas - Mini pão de queijo - Iogurte - Suco Integral	- Buffet de frutas - Pão Francês - Ovos mexidos / requeijão - Suco Integral	- Buffet de frutas - Cereal de milho tipo Sucrilhos - Iogurte - Biscoito cream cracker - Suco Integral	- Buffet de frutas - Mini pão de queijo - Suco Integral	- Buffet de frutas - Panqueca de queijo - Suco Integral	- Buffet de frutas - Bolo integral de coco - Pão Francês com manteiga - Suco Integral	- Salada de frutas - Prensado de queijo - Milk de chocolate - Suco Integral

### 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;



Samantha Mallmann Lessa  
Nutricionista Pediátrica - Crn2 7354D