

CARDÁPIO

MARÇO DE 2019

4º PERÍODO AO 5º ANO

Carolina Giardini
Nutricionista - CRN18101344

DATA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE
11 SEGUNDA	Maçã, Suco de Manga, Biscoito de Polvilho	Salada de Cenoura Ralada e Tomate, Ovo Mexido, Brócolis ao Alho, Arroz Branco e Feijão Preto, Mamão e Suco de Caju	Banana, Milkshake de Chocolate (Leite com Cacau), Pão Francês com Manteiga
12 TERÇA	Banana, Milkshake de Chocolate (Leite com Cacau), Pão Francês com Manteiga	Salada de Alface e Beterraba Ralada, Arroz de Forno com Frango, Abóbora com Salsa, Feijão Vermelho, Melão e Suco de Maracujá	Maçã, Suco de Uva Integral, Pão Integral com Queijo Minas
13 QUARTA	Melão, Suco de Maracujá, Biscoito de Gergelim com Requeijão	Salada de Pepino e Tomate, Filé de Peixe Assado, Batata Gratinada, Arroz Integral e Feijão Preto, Maçã e Suco de Goiaba	Laranja Lima, Suco de Caju, Pão de Leite com Pasta de Frango com Requeijão
14 QUINTA	Mamão, Milkshake de Baunilha (Leite com Baunilha), Pão de Leite com Manteiga	Salada de Agrião e Cenoura Ralada, Frango em Cubos Ensopado, Purê de Batata Baroa, Arroz Integral e Feijão Vermelho, Melancia e Suco de Uva Integral	Manga, Iogurte de Morango com Granola, Biscoito de Polvilho
15 SEXTA	Pêra, Suco de Uva Integral, Pão Integral com Queijo Cottage	Salada de Alface e Tomate, Carne Moída, Jardineira de Legumes, Macarrão e Feijão Preto, Abacaxi e Suco de Manga	Melancia, Suco de Limão, Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate (Cacau)
18 SEGUNDA	Mamão, Suco de Caju, Pão Francês com Queijo Minas	Salada de Alface e Tomate, Omelete com Ricota, Chuchu com Orégano, Arroz Integral e Feijão Preto, Banana e Suco de Uva Integral	Pêra, Suco de Laranja Pêra, Pizza Saudável
19 TERÇA	Maçã, Suco de Maracujá, Biscoito de Gergelim com Geléia de Uva	Salada de Agrião e Cenoura Ralada, Filé de Peixe Assado, Brócolis ao Alho, Arroz Branco e Feijão Vermelho, Pêra e Suco de Manga	Melancia, Milkshake de Baunilha, Pão Francês com Manteiga
20 QUARTA	Manga, Milkshake de Baunilha (Leite com Baunilha), Pão Integral com Manteiga	Salada de Alface e Beterraba Ralada, Iscas de Frango, Farofa de Cebola, Arroz Integral e Feijão Preto, Laranja Lima e Suco de Caju	Banana, Suco de Melancia, Pão de Milho com Requeijão
21 QUINTA	Uva, Suco de Laranja Pêra, Biscoito de Polvilho	Salada de Pepino e Tomate, Carne Moída, Purê de Inhame, Macarrão e Feijão Preto, Mamão e Suco de Maracujá	Manga, Iogurte de Morango com Aveia, Torrada com Azeite
22 SEXTA	Banana, Milkshake de Chocolate, Torrada com Manteiga	Salada de Alface e Cenoura Ralada, Frango Assado, Batata Doce, Arroz Branco e Feijão Vermelho, Uva e Suco de Goiaba	Maçã, Suco de Maracujá, Bolo de Baunilha com Gotas de Chocolate
25 SEGUNDA	Pêra, Milkshake de Chocolate, Biscoito Gergelim com Manteiga	Salada de Agrião e Cenoura Ralada, Ovo Cozido, Creme de Espinafre, Arroz Branco e Feijão Vermelho, Maçã e Suco de Maracujá	Laranja Lima, Suco de Caju, Pão Integral com Pasta de Frango com Requeijão
26 TERÇA	Manga, Suco de Limão, Pão Francês com Requeijão	Salada de Alface e Tomate, Carne Assada, Purê de Batata, Arroz Integral e Feijão Preto, Melancia e Suco de Caju	Maçã, Suco de Uva Integral, Pão de Leite com Pasta de Grão de Bico
27 QUARTA	Melancia, Suco de Caju, Biscoito de Polvilho	Salada de Beterraba Ralada e Pepino, Filé de Peixe Assado, Brócolis ao Alho, Arroz Branco e Feijão Vermelho, Abacaxi e Suco de Manga	Manga, Milkshake de Chocolate, Pão Francês com Manteiga
28 QUINTA	Melão, Suco de Maracujá, Pão Integral com Manteiga	Salada de Alface e Cenoura Ralada, Frango em Cubos Ensopado, Abóbora com Salsa, Arroz Integral e Feijão Preto, Banana e Suco de Uva Integral	Abacaxi, Iogurte com Morango, Biscoito de Gergelim com Geléia de Uva
29 SEXTA	Mamão, Suco Goiaba, Pão de Leite com Queijo Minas	Salada de Alface e Tomate, Almôndegas com Linhaça, Couve-flor com Cebolinha, Macarrão e Feijão Vermelho, Melão e Suco de Goiaba	Banana, Suco de Manga, Bolo de Chocolate (Cacau)

OBS¹.: Para as restrições alimentares (Intolerantes a Lactose / Celíacos): Leite e Requeijão Zero Lactose / Sucos Sem Glúten.

OBS².: Substituição: Milkshake por Suco de Caju; Pasta de Frango com Requeijão por Requeijão; Pasta de Grão de Bico por Manteiga; Queijo Minas por Manteiga.

OBS: Qualquer item do cardápio poderá ser modificado se não for encontrado no mercado