|  |
| --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 01/03** |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira**  |
| **SALADA** | Alface crespa e tomate em rodelas | Rúcula e salada de grão de bico | Alface lisa e abobrinha ralada | Acelga, repolho e vinagrete  | Alface americana e beterraba ralada |
| **PRATO BASE** | Arroz integralFeijão carioca | Macarrão integral ao molho pesto  | Arroz integralFeijão carioca | Arroz integralFeijão branco | Arroz integralFeijão carioca |
| **PRATO PRINCIPAL** | Frango acebolado e desfiado  | Rocambole de carne | Salmão grelhado | Kibe de carne | Almondega vegetariana ao molho vermelho  |
| **GUARNIÇÃO** | Abobora souté | Escarola refogada | Brócolis refogado  | Cenoura com vagem refogados | Jardineira de legumes  |
| **SOBRMESA**  | Melão  |  Manga | Uva roxa  | Abacaxi com raspas de limão | Sorbet de morango  |

**CARDÁPIO ALMOÇO**

**CARDÁPIO LANCHE**

|  |
| --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 01/03** |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira  |
| **LANCHE** |  Pastel de forno integral de brócolis com queijo  |  Bolo de fubá com coco | Biscoito de polvilho | Sequilhos de goiabada natural | Pão integral de pizza |
| **FRUTA** | Pera  | Maçã | Melancia | Mamão  | Banana  |
| **SUCO NATURAL** | Chá(hortelã) | Chá(erva doce) | Chá(camomila) | Água aromatizada(Gengibre e laranja) | Suco (mix)  |

\*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.

**CARDÁPIO ALMOÇO**

|  |
| --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 08/03** |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira**  |
| **SALADA** | Alface lisa e cenoura ralada | Alface mimosa e chuchu ao alho | Alface roxa e rabanete ralado | Repolho ao molho de iogurte | Mix de folhas, milho e ervilha  |
| **PRATO BASE** | Arroz integralFeijão preto |  Arroz integralFeijão carioca | Nhoque  | Arroz integralFeijão carioca |  Arroz integralFeijão carioca |
| **PRATO PRINCIPAL** | Bife de panela acebolado  | Iscas de tilápia empanada com aveia  | Almondega de frango ao molho vermelho  | Kibe de abobora  | Sobrecoxa ao molho de laranja |
| **GUARNIÇÃO** | Canelone de abobrinha | Couve refogada | Espinafre refogado  | Ovo mexido  | Ratatouille |
| **SOBRMESA**  | Salada de frutas  |  Carambola  | Uva verde  | Sorbet de banana  | Melancia  |

|  |
| --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 08/03** |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira  |
| **LANCHE** | Bolo de tapioca  |  Pãozinho de cenoura com patê de grão de bico  | Cookie de cacau  | Pão integral de batata doce recheado com requeijão |  Bolo indiano  |
| **FRUTA** | Melancia  | Mamão | Melão | Pera | Maçã  |
| **BEBIDA**  | Chá (maçã com cravo)  | Chá (laranja, limão e gengibre) | Suco (abacaxi com couve) |  Chá (capim-limão |  Vitamina(mamão) |

**CARDÁPIO LANCHE**

\*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.

 **CARDÁPIO ALMOÇO**

|  |
| --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 15/03** |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira**  |
| **SALADA** | Alface americana ao molho de ervas  | Alface mimosa e beterraba ralada | Alface crespa e pepino | Alface lisa, couve e nabo  | Rúcula e vinagrete |
| **PRATO BASE** | Arroz integralFeijão carioca  | Arroz integralLentilha  | Arroz integralFeijão carioca | Panqueca ao molho vermelho  | Arroz integralFeijão carioca |
| **PRATO PRINCIPAL** | Galinhada  | Estrogonofe de carne  | File de frango acebolado ao molho de maracujá | Proteína de soja  | Hamburguer de tilápia  |
| **GUARNIÇÃO** | Purê de couve-flor | Batata rustica | Tirinhas de legumes | Brócolis refogado  | Creme de espinafre  |
| **SOBRMESA**  | Kiwi  |  Abacaxi com raspas de limão | Melancia  | Cocadinho | Melão |

|  |
| --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 15/03** |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira  |
| **LANCHE** | Bureka integral com ricota  | Bolo de banana integral | Shippa |  Sequilhos de coco  |  Pãozinho de batata doce |
| **FRUTA** | Melão  | Mamão  | Salada de frutas | Maçã  | Banana |
| **BEBIDA**  | Frapê de coco | Chá(limão, laranja e cidreira) | Chá(camomila) | Chá(erva-doce)  | Chá(abacaxi com hortelã) |

**CARDÁPIO LANCHE**

\*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.

|  |
| --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 22/03** |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira**  |
| **SALADA** | Alface lisa e pepino | Repolho e cenoura ralada | Alface americana e vinagrete | Alface roxa e beterraba ralada | Alface lisa tomate em rodelas  |
| **PRATO BASE** | Arroz integralFeijão branco |  Arroz integralFeijão carioca | Arroz integralFeijão carioca | Arroz integralFeijão preto |  Arroz integralFeijão carioca |
| **PRATO PRINCIPAL** | Escondidinho de frango | Hamburguer de carne | File de tilápia empando com aveia  | Frango assado ao molho de mostarda e mel  | Ovo mexido |
| **GUARNIÇÃO** | Ervilha refogada | Escabeche de abobrinha | Repolho refogado | Rolinhos de berinjela com recheio de ricota |  Tortitas de brócolis assada |
| **SOBRMESA**  | Manga  |  Melão  | Salada de frutas | Abacaxi | Mousse de cacau  |

**CARDÁPIO ALMOÇO**

**CARDÁPIO LANCHE**

|  |
| --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 22/03** |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira  |
| **LANCHE** | Pão integral com geleia de morango |  Crostata de parmesão, tomate e manjericão  | Torta de frango com legumes  | Tortilla com guacamole  |  Pão de milho com manteiga |
| **FRUTA** | Banana  | Pera | Maçã | Mexerica | Melancia |
| **SUCO NATURAL** | Chá (maçã com canela) | Suco mix  | Chá (erva cidreira) | Chá (hortelã) | Frapê de morango |

\*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.

|  |
| --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 29/03** |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira**  |
| **SALADA** | Acelga e vinagrete | Alface roxa e pepino de cenoura refogada | Alface americana e salada de grão de bico | *Abril* | *Abril* |
| **PRATO BASE** | Arroz integralFeijão carioca  | Arroz integralFeijão carioca |  Macarrão integral |
| **PRATO PRINCIPAL** | Estrogonofe de frango  | Salmão ao molho de ervas  | Maminha assada á primavera  |
| **GUARNIÇÃO** | Batata doce assada | Jardineira de legumes  | Brócolis grelhado |
| **SOBRMESA**  | Mexerica  |  Uva  | Carambola |

**CARDÁPIO ALMOÇO**

**CARDÁPIO LANCHE**

|  |
| --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 22/03** |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira  |
| **LANCHE** |  Muffin de espinafre  |  Cookie de banana | Biscoito de polvilho | *Abril* | *Abril* |
| **FRUTA** | Pera  | Maçã | Mamão |
| **SUCO NATURAL** | Chá (laranja, limão e gengibre) | Suco (abacaxi com cidreira) | Chá (laranja, limão e gengibre) |

\*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.