



## Cardápio Almoço



Este cardápio é composto por alimentos que atendem as necessidades nutricionais de crianças a partir de 2 anos de idade. É preparado com matéria prima de qualidade e alimentos de todos os grupos.

Caso um alimento descrito no cardápio não seja oferecido, o mesmo será substituído por outro do mesmo grupo. As refeições são preparadas seguindo normas de higiene, técnicas de preparo e armazenamento adequados.

### SEMANA 04/03 - 08/03

**Segunda-feira:** Recesso

**Terça-feira:** Carnaval

**Quarta-feira:** Cinzas

**Quinta-feira:** Espaguete ao sugo, rocambole de carne com recheio de acelga e cenoura, salada de agrião e beterraba, suco de laranja, goiaba

**Sexta-feira:** Arroz com milho, feijão, escondidinho (batata e mandioquinha) de frango, salada de alface, tomate e cebola, limonada, manga

### SEMANA 11/03 – 15/03

**Segunda-feira:** Arroz, feijão, carne moída com batata e ovos cozidos, salada de repolho e tomate, suco de melão, maçã

**Terça-feira:** Arroz à grega, feijão, cubos de peixe a dorê, suflê de abóbora, salada de escarola e chuchu, suco de maracujá, caqui

**Quarta-feira:** Fusilli ao sugo, sobrecoca assada, salada verde (alface, rúcula e agrião), suco de goiaba, laranja

**Quinta-feira:** Arroz, feijão, omelete com vegetais (cenoura, tomate, espinafre, milho verde), salada de moyashi com pepino, suco de laranja, manga

**Sexta-feira:** Arroz, estrogonofe de carne, batata palha, salada de alface, agrião e acelga, suco de melancia com limão, figo





## Cardápio Almoço



### SEMANA 18/03 – 22/03

**Segunda-feira:** Arroz, feijão, mexidinho com frango e espinafre, salada de alface e tomate, suco lima limão, goiaba

**Terça-feira:** Arroz com ervilhas, feijão branco, almondegas ao forno, salada de repolho e cenoura, suco de laranja com beterraba, banana

**Quarta-feira:** Arroz, feijão, cubos de peixe ao molho, batata doce crocante, salada de alface, tomate e cebola, suco de caju com limão, melancia

**Quinta-feira:** Espaguete ao sugo, iscas de frango grelhadas, salada de repolho, rúcula e beterraba, suco de uva, melão

**Sexta-feira:** Arroz com abóbora, feijão, panqueca de carne com escarola ao molho de tomate e parmesão, salada de acelga e rúcula, suco de abacaxi, goiaba

### SEMANA 25/03 – 29/03

**Segunda-feira:** Arroz, feijão, carne em cubos com quiabo, salada de tomate e pepino, suco de uva, pera

**Terça-feira:** Arroz com cenoura, feijão, torta de frango com espinafre e batata, salada de alface e escarola, suco de manga, banana

**Quarta-feira:** Arroz, feijão, omelete nutritivo, salada de alface, beterraba e cenoura, suco lima-limão, manga

**Quinta-feira:** Arroz, estrogonofe de frango, batata palha, salada de acelga com cenoura, suco de maracujá, mamão

**Sexta-feira:** Fusilli ao sugo, iscas de filé grelhadas, salada de alface, rúcula e milho, suco de laranja, goiaba

**BOM APETITE!**



Carla do Vale | Nutricionista | CRN3-7687