



Almoço – Cardápio de Março – Período Integral

Primeira Semana – 02/03 – 06/03

- ***segunda-feira:** carne moída com batata e cenoura, arroz, feijão, salada de acelga e beterraba crua, suco de uva, melancia.
- ***terça-feira:** estrogonofe de frango, arroz, batata palha, salada de alface, tomate e rabanete, suco de maracujá com couve, goiaba.
- ***quarta-feira:** peixe assado com abobrinha e tomate, arroz, feijão, salada de escarola e cenoura cozida, suco de caju com limão, manga.
- ***quinta-feira:** isca de carne acebolada, arroz, feijão preto, purê de abóbora, salada de repolho com tomate, suco de abacaxi com hortelã, laranja.
- ***sexta-feira:** sobrecoxa desossada assada, arroz com cenoura, feijão, salada de chicória, pepino e tomatinho, suco de melancia com limão, uva.

Segunda Semana – 09/03 – 13/03

- ***segunda-feira:** picadinho de frango à napolitana, arroz com lentilhas, legumes tricolores (chuchu, mandioquinha e cenoura), salada de alface e tomate, suco de laranja, banana.
- ***terça-feira:** escondidinho de batatas (doce e inglesa) com carne desfiada, arroz com espinafre, feijão, salada de repolho roxo e pepino, suco de melão com manjeriço, abacaxi.
- ***quarta-feira:** desfiado de frango com ervilhas frescas, arroz, feijão, couve-flor sauté, salada de acelga e cenoura palito, limonada, maçã.
- ***quinta-feira:** mine almôndegas de carne assadas ao sugo, penne com brócolis, vagem com ovos, salada de chicória e tomate, manga, melão.
- ***sexta-feira:** cubos de peixe à dorê, arroz, feijão, creme de espinafre, salada de alface e beterraba crua, suco de maracujá, pera.

Terceira Semana – 16/03 – 20/03

- ***segunda-feira:** carne moída com mandioquinha, arroz, feijão, salada de escarola e tomatinho, suco de caju com limão, mamão.
- ***terça-feira:** coxinha de frango assada com batata, arroz com cenoura, feijão, salada de alface e beterraba cozida, suco de goiaba, laranja.
- ***quarta-feira:** omelete de atum com cenoura, arroz, feijão, salada de repolho com tomate, suco de uva, manga.
- ***quinta-feira:** desfiado de carne ao sugo, arroz, feijão preto, purê de inhame, salada de couve, tomate, suco de melancia com hortelã, maçã.
- ***sexta-feira:** picadinho de frango com mostarda, arroz com vagem, feijão, salada de alface e cenoura crua, suco de acerola com laranja, arroz doce.

Quarta Semana – 23/03 – 27/03

***segunda-feira:** peixe assado com batata, arroz, feijão, salada de chicória e tomate, suco de lima limão, banana.

***terça-feira:** isca de carne ao molho, arroz com brócolis, feijão, mandioca sauté, salada de alface e cenoura palito, suco de maracujá com couve, uva.

***quarta-feira:** lasanha de frango ao sugo, legumes tricolores (chuchu, mandioquinha e cenoura), salada de acelga com milho e tomatinho, suco de melão com manjerição, goiaba.

***quinta-feira:** desfiado de sobrecoxa desossada assada, arroz com lentilhas, cenoura com ervilhas frescas, salada de escarola e tomate, suco de manga, pera.

***sexta-feira:** estrogonofe de carne, arroz, batata palha, salada de alface, pepino e beterraba crua, suco de abacaxi com hortelã, laranja.

Quinta Semana – 30/03 – 31/03

***segunda-feira:** hamburquinho artesanal de carne, arroz, feijão preto, couve refogada, salada de batata colorida (batata, cenoura, vagem, orégano e azeite), limonada, mamão.

***terça-feira:** frango ao creme de milho, arroz, feijão, brócolis ao alho, salada de repolho roxo e pepino, suco de laranja, maçã.