

## CARDÁPIO MENSAL MARÇO /2019 - NIVEIS

	Segundas	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Dia</b>			<b>06/03/19</b>	<b>07/03/19</b>	<b>08/03/19</b>
<b>Lanche</b>			Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Waffer caseiro	Frutas
<b>Almoço</b>			Feijão / Arroz Purê de batata File de peixe assado Tomate salada + brócolis	Feijão/Arroz Polenta cremosa Carne picadinha c/legumes Alface +rabanete	Feijão mexido Galinhada Batata saute Cenoura + couve flor
<b>Lanche</b>			Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Iogurte +biscoito	Frutas
<b>Jantar</b>			Lentilhada + salada couve flor	Sopa de Galinha	Massa a bolonhesa + tomate salada
<b>Dia</b>	<b>11/03/19</b>	<b>12/03/19</b>	<b>13/03/19</b>	<b>14/03/19</b>	<b>15/03/19</b>
<b>Lanche</b>	Lanche de casa	FRUTAS	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Bolo laranja + leite	Frutas
<b>Almoço</b>	Feijão / Arroz Massa c/tv Picadinho carne ao molho Alface + cenoura	Feijão / Arroz Aipim cozido Molho de moída Couve flor + Beterraba	Lentilha / Arroz Purê de batata c/cenoura File Peixe assado Repolho + tomate	Feijão / Arroz Strogonoff de frango Brócolis + rabanete salada	Feijão / Arroz Macarrão a bolonhesa Pepino + chuchu
<b>Lanche</b>	Lanche de casa Fruta	Frutas	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Cereal c/leite	Frutas
<b>Jantar</b>	Sopa de letrinhas	Sopa de feijão	Lasanha de polenta recheada com frango + cenoura cozida	Carreteiro c/ legumes + repolho c/tomate	Pastel de frango c/ brócolis
<b>Dia</b>	<b>18/03/19</b>	<b>19/03/19</b>	<b>20/03/19</b>	<b>21/03/19</b>	<b>22/03/19</b>
<b>Lanche</b>	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Calça virada + chá	Frutas
<b>Almoço</b>	Feijão / Arroz Legumes gratinados Molho de frango c/ervilhas Alface + beterraba	Feijão / Arroz Massa c/ovo picadinho Molho de moída Tomate + couve chinesa	Feijão / Arroz Purê de aipim File Peixe assado Repolho + tomate	Feijão / Arroz Batata refogada Carne picadinha cenoura + couve flor	Feijão mexido Carreteiro c/legumes Salada de brócolos +tomate
<b>Lanche</b>	Lanche de casa Fruta	Frutas	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Bolo nega maluca	Frutas
<b>Jantar</b>	Sopa caldo verde	Galinhada + repolho c/cenoura	Lentilhada	Polenta c/ frango desfiado + couve chinesa c/beterraba	Pizza caseira de carne + alface c/cenoura
<b>Dia</b>	<b>25/03/19</b>	<b>26/03/19</b>	<b>27/03/19</b>	<b>28/03/19</b>	<b>29/03/19</b>
<b>Lanche</b>	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Bolo cenoura + leite	Frutas
<b>Almoço</b>	Feijão / Arroz Moranga c/ milho Carne moída tipo pastel Alface + beterraba	Feijão / Arroz Massa Cubinhos suínos Couve flor + chuchu	Lentilha / Arroz Purê de batata File Peixe assado Repolho + tomate	Feijão / Arroz Strogonoff de carne Brócolis + rabanete salada	Feijão / Arroz Galinha c/massa Cenoura + chuchu
<b>Lanche</b>	Lanche de casa Fruta	Frutas	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Sagu c/creme	Frutas
<b>Jantar</b>	Sopa de carne	Massa c/legumes a bolonhesa + alface	Carreteiro + beterraba cozida	Polenta recheada c/frango + repolho	Bolinho de legumes

O cardápio poderá, eventualmente, sofrer modificações.

Frutas são oferecidas diariamente.

Fabiana L. Kolling = Nutricionista CRN<sup>2</sup> 9890