



CARDÁPIO MARÇO



Almoço					Sobremesa	Lanche	
Dia	Colação	Arroz/Feijão	Prato Principal	Guarnição	Salada		
1	Bolachas sortidas e suco	Arroz/Feijão	Guisado c/ ovo e batata assada		alface/tomate	Fruta	Bolo simples e nescau
2	Fruta da estação	Arroz/feijão	macarrão ao sugo e frango assado		beterraba e alface	Fruta	bisnaguinha c/ complementos e suco de frutas
3	Cereais com leite	Arroz/Feijão	Picadinho de carne c/ legumes e omelete		mista	Fruta	iogurte e cueca virada
4	Frutas da estação	Arroz / Lentilha	Bolinhos de filé de peixe e purê de batatas		Brócolis	creme	Sanduíche natural e suco
5	ovo cozido e torradinha	Arroz fantasia	Polenta cremosa com molho à Bolonhesa		verde e cenoura	surpresa	pão caseiro com complementos e suco
6							
8	Cereais com leite	Arroz / Lentilha	fricassê de frango e moranga		alface/tomate	Fruta	Bolo de cenoura e suco de frutas
9	Frutas da estação	Arroz / Feijão	Picadinho de carne com batatas		verde	creme	misto quente e suco de frutas
10	Torrinhas c/ovo cozido	Arroz / Feijão cor	Massinha espaguete com molho de carne		mista	Fruta	iogurte c/ cereais e frutas
11	Bolachas sortidas e suco	Arroz / Feijão	Íscas de fígado grelhado e suflê de cenoura		brócolis e beterraba	Fruta	pão de queijo e suco de fruta
12	Frutas da estação	Arroz / Lentilha	Espetinho de carne com farofa		cenoura/ tomate	geletina	Cachorro quente e suco
13							
15	Bolachas sortidas e suco	Arroz / Feijão cor	Carne de panela e batata assada		alface e tomate	Fruta	sanduíche natural e suco de frutas
16	Frutas da estação	Arroz/Feijão	frango refogado e milho		beterraba e brócolis	creme	Bolo de cenoura e leite c/ complemento
17	Cereais com leite	Arroz / Lentilha	Filé de peixe empanados e purê de batatas		Tomate/cenoura	Fruta	sucrilhos com iogurte e frutas picadas
18	Torrinhas c/ovo cozido	Feijão	Arroz carreteiro com complementos e farofa c/ ovo		mista	Fruta	pastel de forno e leite c/ complementos
19	Frutas da estação	Arroz/Feijão	Panquecas de carne e suflê de espinafre		alface e couve-flor	surpresa	Pizza caseira e suco de frutas
20							
22	Torrinhas c/ovo cozido	Arroz / Lentilha	Torta de batata recheada com guisado		cenoura cozida	Fruta	bisnaguinha com complementos e nescau
23	Frutas da estação	Feijão	Arroz de forno com frango e complementos		brócolis	creme	Bolo de laranja e suco de fruta
24	Cereais com leite	Arroz / Feijão cor	Bifinhos de hamburguer e ovo mexido		beterraba e alface	Fruta	Salada de fruta e iogurte
25	Frutas da estação	Arroz/feijão	Carne de panela com batata assada e farofa		tomate e cenoura	gelatina	sanduíche natural e suco
26	Cereais com leite	Arroz/Feijão	Macarrão com coração de frango e bolinho de legumes		tomate/ couve-flor	Fruta	Cachorro quente e suco
27							
29	Cereais com leite	Lentilha	Risoto de frango e batata palha e moranga		tomate/brócolis	Fruta	sucrilhos com iogurte e frutas picadas
30	Frutas da estação	Arroz / Feijão	Almôndegas com molho e purê de cenoura		beterraba/alface	Fruta	vitamina de banana e pão de queijo
31	Torrinhas c/ovo cozido	Arroz / Feijão cor	Picadinho de carne com polenta		alface e cenoura	creme	misto quente e suco de frutas

ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL PIAZITO

Nutricionista: Liliane de Bem e Canto

OBS: NA JANTA DO PM E M1 SERÁ OFERECIDO O MESMO CARDÁPIO DO ALMOÇO COM UMA SALADA COZIDA.

PARA O 2º LANCHE DO M2, NA e NB:

2ª FEIRA NESCAU; 3ª FEIRA IOGURTE; 4ª FEIRA NESCAU; 5ª FEIRA IOGURTE ; 6ª FEIRA VITAMINA DE FRUTA.

