



# CARDÁPIO INTEGRAL – INF. 3, 4 e 5 – MARÇO 2017



	Segunda / 27	Terça / 28	Quarta / 01	Quinta / 02	Sexta / 03
<b>Lanche da Manhã</b>	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO-QUARTA-FEIRA DE CINZAS	Mini pão de batata Suco de limão Melão em bolinha	Bolo de fubá Suco de maracujá Maçã
<b>Almoço</b>	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO-QUARTA-FEIRA DE CINZAS	Salada: Tomate em cubos e cenoura ralada Arroz Feijão carioca Frango grelhado Brócolis ao bafo Sobremesa: melão	Salada: Rúcula e pepino Arroz integral Feijão Preto Maminha assada Espinafre com ovos Sobremesa: gelatina
<b>Lanche da Tarde</b>	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO-QUARTA-FEIRA DE CINZAS	Sfiha de carne Tomatinho cereja Suco de laranja	Pizza de Queijo Suco de uva Banana
<b>Hora do Caldinho</b>	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO-QUARTA-FEIRA DE CINZAS	Manga e Banana	Melancia e pera
	Segunda / 06	Terça / 07	Quarta / 08	Quinta / 09	Sexta / 10
<b>Lanche da Manhã</b>	Pão integral c/ manteiga e queijo Suco natural maracujá Maçã	Quibe assado Suco natural de uva Melão	Mini pastel assado de carne Palitinhos de fibra Suco de morango	Bolo de laranja Suco natural de maracujá Mamão	Pizza de queijo Suco natural de laranja Melão
<b>Almoço</b>	Salada: rúcula e beterraba em palitinhos Arroz Feijão preto Tirinhas de carne grelhadas Couve refogada Sobremesa: pera	Salada: agrião e repolho Arroz integral Feijão carioca Frango assado em pedaços Farofa de milho Sobremesa: mousse de maracujá	Salada: tomate e ovos cozidos Arroz Stroganoff de carne Batata palha Sobremesa: melancia	Salada: Tomate em cubos, cenoura ralada. Espaguete ao sugo Carne moída ensopada Brócolis ao bafo Sobremesa: maçã	Salada: alface e couve flor Arroz Feijão preto Bifinho grelhado Abobrinha à pizzaiolo Sobremesa: manga
<b>Lanche da Tarde</b>	Danoninho Pão de queijo Suco de limão	Pão com manteiga e queijo quente Leite com achocolatado Banana	Bolo de cenoura Torradinha com requeijão Suco de Abacaxi com hortelã	Nega Maluca Faz de Conta Espiga de milho Suco de abacaxi com hortelã	Sfiha de carne Suco de uva Melancia no palito
<b>Hora do Caldinho</b>	Mamão e banana	Morango e maçã	Vitamina de frutas	Pera e manga	Banana e melão
	Segunda / 13	Terça / 14	Quarta / 15	Quinta / 16	Sexta / 17
<b>Lanche da Manhã</b>	Biscoito 3 cereais c/ polenguinho Suco natural de maracujá Banana	Yakult Biscoitos doces e salgados Suco natural de abacaxi	Mini sfigha de carne Suco natural de uva Maçã	Pão de queijo (feito na escola) Leite com achocolatado Mamão	Bolo inglês Suco de laranja Manga
<b>Almoço</b>	Salada: agrião e tomate cereja Arroz Feijão preto Bolinha de carne grelhado Espinafre refogado Sobremesa: melão	Salada: acelga e cenoura ralada Arroz Feijão carioca Frango ao molho Polenta mole Sobremesa: manga	Salada: rúcula e pepino Arroz integral Feijão preto Maminha assada Couve refogada Sobremesa: pudim de leite	Salada: beterraba e ovos cozidos Arroz Feijão carioca Tirinhas de frango grelhado Batata doce corada Sobremesa: maçã	Salada: alface e couve flor Espaguete ao sugo Carne moída refogada Abóbora refogada Sobremesa: pera
<b>Lanche da Tarde</b>	Bebida láctea com sucrilhos Rosquinha mineirinha Suco de limão Morango	Pão de cenoura com requeijão Leite com achocolatado Banana	Pastel assado de carne Barrinha de cereal Suco de abacaxi	Nega Maluca Faz de Conta Palitinhos de pepino Suco de laranja	Pizza de Queijo Suco de Uva Bolinhas de Mamão
<b>Hora do Caldinho</b>	Laranja e maçã	Manga e melão	Melancia e pera	Vitamina de Frutas	Maçã e morango
	Segunda / 20	Terça / 21	Quarta / 22	Quinta / 23	Sexta / 24
<b>Lanche da Manhã</b>	Torradinhas com requeijão Suco de morango Banana	Bolo de fubá Suco de abacaxi e hortelã Melão em bolinhas	Misto quente Suco de limão Pêra	Mini quibe assado Suco de maracujá Maçã	Pizza de queijo Suco de laranja Melão
<b>Almoço</b>	Salada: Tomate e pepino Arroz Feijão preto Frango grelhado Espinafre com ovos Sobremesa: melancia	Salada: Alface, repolho ralado Arroz Feijão carioca Carne moída refogada Batata souteé Sobremesa: mamão	Salada: couve-flor Arroz integral Feijão preto Bolinha de carne assado Abobrinha pizzaiolo Sobremesa: morango	Salada: Cenoura ralada e agrião Arroz Feijão carioca Peixe a milanesa Purê de batata Sobremesa: maçã	Salada: Alface e tomate cereja Macarrão parafuso na manteiga Carne moída ensopada Brocolis ao bafo Sobremesa: gelatina
<b>Lanche da Tarde</b>	Danoninho Pão de queijo Suco de uva	Bauru (mini pão francês com queijo e presunto) Leite com achocolatado Banana	Bolo de cenoura Biscoito 3 cereais com polenguinho Suco de abacaxi	Nega Maluca Faz de Conta Espiga de milho cozida Melancia no palito	Cachorro quente Suco de maracujá Melão em bolinhas
<b>Hora do Caldinho</b>	Melão e maçã	Vitamina de frutas	Manga e Banana	Caldinho de feijão	Pêra e morango
	Segunda / 27	Terça / 28	Quarta / 29	Quinta / 30	Sexta / 31
<b>Lanche da Manhã</b>	Pão bisnaguinha com polenguinho Suco de limão Mamão	Bolo de laranja Suco de abacaxi com hortelã Melão	Mini quibe assado Suco limão Manga	Mini pão de batata Suco de maracujá Maçã	Pão de cenoura Suco de laranja Banana
<b>Almoço</b>	Salada: acelga e pepino em palitos Arroz Feijão carioca Frango grelhado Brócolis ao bafo Sobremesa: melão	Salada: tomate e ovos cozidos Arroz integral Stroganoff de carne Batata palha Sobremesa: pêra	Salada: agrião, tomate cereja e repolho Arroz integral Feijão carioca Frango assado em pedaços Farofa de milho Sobremesa: mousse de maracujá	Salada: acelga e cenoura ralada Arroz Feijão carioca Frango ao molho Polenta mole Sobremesa: melancia	Salada: Beterraba e alface Arroz Peixe a milanesa Purê de batata Creme de milho Sobremesa: manga
<b>Lanche da Tarde</b>	Bebida láctea com sucrilhos Torradinhas com requeijão Suco de abacaxi	Misto quente Leite com achocolatado Manga em cubos	Pão de cenoura com queijo e tomate Suco de uva Banana	Nega Maluca Faz de Conta Palitinho de cenoura Suco de limão	Pizza de queijo Suco de maracujá Melancia no palito
<b>Hora do Caldinho</b>	Morango e maçã	Caldinho de feijão	Melancia e pera	Vitamina de Frutas	Caldinho de legumes