

Cardápio - Comunidade escolar Março 2025

Semana 1	3-mar. 2ª feira	4-mar. 3ª feira	5-mar. 4ª feira	6-mar. 5ª feira	7-mar. 6ª feira
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Filé de frango grelhado Batata-frita Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída refogada Macarrão parafuso primavera (macarrão com cenoura, brócolis e presunto) Agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	10-mar. 2ª feira	11-mar. 3ª feira	12-mar. 4ª feira	13-mar. 5ª feira	14-mar. 6ª feira
	Filé de frango à milanesa Creme de milho Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Silveirinha (carne moída refogada com cenoura, ervilha e ovos) Purê de inhame Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango à marguerita (filé de frango ao molho de tomate e manjeriçãõ) Quiche de legumes Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isclas de carne ao molho ferrugem Aipim corado Tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	17-mar. 2ª feira	18-mar. 3ª feira	19-mar. 4ª feira	20-mar. 5ª feira	21-mar. 6ª feira
	Isclas de frango aceboladas Legumes gratinados Acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Fígado à lisboeta (com pimentões coloridos, cebola e azeitona) Purê de batata Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa assada Quibebe Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe ao molho de tomate, pimentão e cebola Pirão Alface e abobrinha à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	24-mar. 2ª feira	25-mar. 3ª feira	26-mar. 4ª feira	27-mar. 5ª feira	28-mar. 6ª feira
	Estrogonofe de frango Batata palha Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada ao molho madeira (com champignon, cebola e molho inglês) Batata-doce corada Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Moqueca de peixe (pimentão vermelho e verde, cebola, leite de coco e azeitona) Farofa Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Repolho refogado com bacon Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango ensopado com quiabo Polenta Chicória Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	31-mar. 2ª feira	1-abr. 3ª feira	2-abr. 4ª feira	3-abr. 5ª feira	4-abr. 6ª feira
	Picadinho de carne Legumes sauté Feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos suínos ao molho barbecue Batata rústica Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado Creme de espinafre Salada de pepino, tomate e cebola Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango xadrez (cubos de frango com pimentões verde, vermelho e amarelo, amendoim e molho shoyo) Cenoura e vagem refogadas Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasquinho de carne Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce

Obs.: Caso haja alguma intercorrência e com autorização prévia da nutricionista, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


