



Cardápio GERAL - Sem Ovos

março - 2021

	LANCHE	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none">• Pãozinho caseiro com queijo• Leite com Nescau• Fruta: Banana	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Acelga e pepino• Arroz / Arroz integral / Feijão• Coxinha de frango assada• Brócolis refogado na manteiga• Purê de mandioquinha• Fruta: Laranja• Suco polpa de maracujá	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface• Arroz / Feijão• Escondidinho de carne• Abobrinha refogada• Fruta: Maçã• Suco polpa de manga
TERÇA	<ul style="list-style-type: none">• Esfiha caseira de frango• Suco de limão• Fruta: Salada de frutas	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface e tomate• Arroz / Arroz integral / Feijão• Almôndegas com aveia ao molho• Macarrão Fusilli (molho opcional: ao sugo/branco) - sem ovos• Couve-flor refogado• Fruta: Maçã• Suco de melancia	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Milho• Arroz/Feijão• Carne moída refogada• Cenoura na manteiga• Fruta: Manga• Suco polpa de goiaba
QUARTA	<ul style="list-style-type: none">• Bolo de cenoura com calda de cacau• Suco de abacaxi• Fruta: Melancia	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface e tomate• Arroz / Arroz integral / Feijão• Frango à parmegiana• Couve refogada• Batata ao forno com alecrim• Fruta: Banana• Suco polpa de manga	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Tomate• Arroz/ Feijão• Carne moída à bolonhesa• Milho na manteiga• Fruta: Laranja• Suco polpa de uva
QUINTA	<ul style="list-style-type: none">• Bolacha água e sal• Suco polpa de maracujá• Fruta: laranja	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Escarola e beterraba ralada• Arroz / Arroz integral / Feijão• Carne louca• Macarrão Espaguete (molho opcional: ao sugo/branco) - sem ovos• Abobrinha refogada• Sobremesa: Gelatina de morango• Suco polpa de goiaba	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface• Arroz/Feijão• Frango à primavera• Batata laminada gratinada• Fruta: Melancia• Suco polpa de caju
SEXTA	<ul style="list-style-type: none">• Pãozinho caseiro com queijo• Suco polpa de manga• Fruta: Mamão	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Couve fininha e cenoura ralada• Arroz / Arroz integral / Feijão• Estrogonofe de frango• Batata palha• Chuchu refogado• Sobremesa: creme de abacate• Suco polpa de acerola	<ul style="list-style-type: none">• Canja• Pizza de Mozzarella (massa integral)• Fruta: Maçã• Suco de abacaxi



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NUTRITIVA E SABOROSA!

