



Cardápio

NIDO - NORMAL

*cardápio sem açúcar.

março - 2021

	LANCHE	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none">• Pão de forma integral com requeijão• Suco natural de laranja• Fruta: Banana	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Cenoura ralada e pepino• Arroz / Arroz integral / Feijão• Coxinha de frango assada• Brócolis refogado na manteiga• Purê de mandioquinha• Fruta: Laranja	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface• Arroz / Feijão• Escondidinho de carne• Abobrinha refogada• Fruta: Maçã
TERÇA	<ul style="list-style-type: none">• Esfiha caseira de frango• Suco natural 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)• Couve-flor refogado• Fruta: Maçã	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Milho• Arroz/Feijão• Ovo mexido com queijo• Cenoura na manteiga• Fruta: Manga
QUARTA	<ul style="list-style-type: none">• Bolo de cenoura• Suco natural 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	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Tomate• Arroz/ Feijão• Carne moída à bolonhesa• Milho na manteiga• Fruta: Laranja
QUINTA	<ul style="list-style-type: none">• Bisnaguinha com queijo• Suco natural de melancia• Fruta: laranja	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Escarola e beterraba ralada• Arroz / Arroz integral / Feijão• Carne louca picadinha• Macarrão Espaguete (molho opcional: ao sugo/branco)• Abobrinha refogada• Sobremesa: Maçã	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface• Arroz/Feijão• Frango à primavera• Batata laminada gratinada• Fruta: Melancia
SEXTA	<ul style="list-style-type: none">• Pão com ovos mexidos• Suco natural de laranja• Fruta: Mamão	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Couve fininha e cenoura ralada• Arroz / Arroz integral / Feijão• Estrogonofe de frango• Batata cozida• Chuchu refogado• Sobremesa: creme de abacate c/banana	<ul style="list-style-type: none">• Canja• Pizza de Mozzarella (massa integral)• Fruta: Maçã



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NUTRITIVA E SABOROSA!

