



# Cardápio

**NIDO - Sem Lactose**

\*cardápio sem açúcar.

**março - 2021**

	LANCHE	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolacha água e sal</li><li>• Suco natural de laranja</li><li>• Fruta: Banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Cenoura ralada e pepino</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• Coxinha de frango assada</li><li>• <b>Brócolis refogado</b></li><li>• <b>Mandioquinha cozida</b></li><li>• Fruta: Laranja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Alface</li><li>• Arroz / Feijão</li><li>• <b>Escondidinho de carne</b></li><li>• Abobrinha refogada</li><li>• Fruta: Maçã</li></ul>
TERÇA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esfiha caseira de frango</li><li>• Suco natural de limão</li><li>• Fruta: Salada de frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Alface e tomate</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• Almôndegas com aveia ao molho</li><li>• <b>Macarrão Fusilli (molho: ao sugo)</b></li><li>• Couve-flor refogado</li><li>• Fruta: Maçã</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Milho</li><li>• Arroz/Feijão</li><li>• <b>Ovo mexido</b></li><li>• <b>Cenoura refogada</b></li><li>• Fruta: Manga</li></ul>
QUARTA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo de cenoura</li><li>• Suco natural de abacaxi</li><li>• Fruta: Melancia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Alface e tomate</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• <b>Frango empanado</b></li><li>• Couve refogada</li><li>• Batata ao forno com alecrim</li><li>• Fruta: Banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Tomate</li><li>• Arroz/ Feijão</li><li>• Carne moída à bolonhesa</li><li>• <b>Milho refogado</b></li><li>• Fruta: Laranja</li></ul>
QUINTA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolacha água e sal</li><li>• Suco natural de melancia</li><li>• Fruta: laranja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Escarola e beterraba ralada</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• Carne louca picadinha</li><li>• <b>Macarrão Espaguete (molho: ao sugo)</b></li><li>• Abobrinha refogada</li><li>• Sobremesa: Maçã</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Alface</li><li>• Arroz/Feijão</li><li>• Frango à primavera</li><li>• <b>Batata laminada</b></li><li>• Fruta: Melancia</li></ul>
SEXTA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão com ovos mexidos</li><li>• Suco natural de laranja</li><li>• Fruta: Mamão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Couve fininha e cenoura ralada</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• <b>Frango em cubos</b></li><li>• Batata cozida</li><li>• Chuchu refogado</li><li>• <b>Sobremesa: Banana</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Canja</li><li>• <b>Pizza de Mozzarella (massa integral) - não oferecer</b></li><li>• Fruta: Maçã</li></ul>



**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NUTRITIVA E SABOROSA!**

