



# CARDÁPIO SEMANAL

## EDUCAÇÃO INFANTIL AO ENSINO MÉDIO

16 a 20 de Março de 2020



| DATA                                | LANCHE DA MANHÃ   | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE   |
|-------------------------------------|---|---|---|
| <b>2ª Feira<br/>16 de<br/>março</b> | Barrinha Maxi chocolate<br>Leite com Nesquick /Suco de limão<br>Mamão/Banana<br>Biscoito de maisena/Pão integral<br>Geleia/Margarina/Manteiga             | Arroz brasileiro/ japonês/integral/Feijão carioca<br>Maminha assada /Opção: Sobrecoxa ao molho<br>Repolho refogado c/ tomate fresco<br>Salada de alface e vagem c/ cenoura<br>Melão/ Opção: Maçã              | Baguete c/ patê presunto e azeitona<br>Fruta<br>Biscoito água/biscoito leite<br>Geleia/margarina/manteiga<br>Chá /Suco de laranja |
| <b>3ª Feira<br/>17 de<br/>março</b> | Bisnaguinha c/ cream cheese<br>Leite c/ Ovomaltine/Suco de maracujá<br>Banana/Granola/Maçã<br>Mini pão francês/Pão integral<br>Geleia/Margarina/Manteiga  | Arroz brasileiro/ japonês/integral/Feijão carioca<br>Frango a passarinho/Opção: Iscas de carne<br>Escarola refogada c/ bacon<br>Salada de alface e mini milho<br>Abacaxi pérola/ Opção: Banana                | Bolo gelado de limão<br>Fruta<br>Torrada/Biscoito maria<br>Geleia/margarina/manteiga<br>Chá/Suco de acerola                       |
| <b>4ª Feira<br/>18 de<br/>março</b> | Cereais matinais de milho<br>Leite c/ chocolate/Suco de abacaxi<br>Melão/Banana prata<br>Pão integral/Biscoito leite<br>Geleia/margarina/requeijão        | Arroz brasileiro/ japonês/integral/Feijão carioca<br>Linguiça mista no forno/ Opção: Ovos mexidos<br>Yakissoba de legumes<br>Salada de alface e pepino palito<br>Melancia/ Opção: Maçã                        | Bauru frio<br>Fruta<br>Pão integral/Biscoito água<br>Geleia/margarina/manteiga<br>Chá/Suco de uva                                 |
| <b>5ª Feira<br/>19 de<br/>março</b> | Biscoito de banana c/ canela<br>Leite c/ Ovomaltine/Suco de laranja<br>Maça/Abacaxi<br>Pão integral/Biscoito leite/Mini pão<br>Geleia/margarina/requeijão | Arroz brasileiro/japonês/integral/Feijão carioca<br>Picadinho de carne/Opção: Frango assado<br>Farofa fria/ Arroz a grega<br>Salada de alface e tomate em gomos<br>Mousse gelado de chocolate / Opção: Banana | Bolo salgado de pão de forma<br>Fruta<br>Biscoito Milk/Pão integral<br>Geleia/margarina/manteiga<br>Chá/Suco de limão             |
| <b>6ª Feira<br/>20 de<br/>março</b> | Club social integral<br>Leite c/ chocolate/Suco de uva<br>Melancia/Banana<br>Biscoito água/Biscoito maisena<br>Geleia/Margarina/Manteiga                  | Arroz brasileiro/japonês/integral/Feijão carioca<br>Filet frango a milanesa/Opção: Iscas de carne<br>Chuchu refogado no azeite<br>Salada de alface e repolho misto<br>Laranja/Opção: Maçã                     | Pipoca/Pão com manteiga<br>Fruta<br>Pão integral/Biscoito maisena<br>Geleia/margarina/manteiga<br>Chá/Suco de maracujá            |

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Patricia Noriko Arita – CRN3 9726

**Observações: Todos os dias oferecemos para a dieta: arroz integral, frango grelhado, legumes refogado, frutas in natura, suco natural de polpa de fruta, leite semidesnatado e margarina Becel.**