

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Anchietinha Itaigara) - MARÇO



Semana I: de 05 a 09 de março

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate/ Pepino	Alface Americana , Tomate Cereja / Cenoura Ralada	Alface, Tomate / Rúcula e Manga	Alface, Tomate/ Vinagrete	Alface , Tomate/ Beterraba com Milho
Saladas Cozidas	Cenoura	Brocolis/ Vagem e Ovo Cozido	Couve ao Alho e Óleo/ Batata	Cenoura/ Beterraba	Brócolis/Abóbora com Salsinha
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brócolis
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Legumes Grelhados	Purê de Batatas	Farofa com Cenoura	Macarrão ao Alho e Óleo	Banana da Terra Cozida
Prato Principal	Escondidinho de Frango Desfiado com Batata	Peixe Assado com Molho de Tomate	Quibe de Forno de Carne	Almôndegas de Carne com Molho de Tomate	Fricassé de Frango
Opção 1	Bife Acebolado	Frango na Chapa com Legumes	Frango Grelhado	Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada
Sobremesa	Frutas	Gelatina	Frutas	Frutas	Picolé de Frutas

Semana II: de 12 a 16 de março

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate/ Pepino	Alface e Tomate Cereja/ Repolho Bicolor	Alface, Tomate/ Cenoura Ralada	Alface, Tomate/ Tabule	Alface, Tomate/ Pepino
Saladas Cozidas	Cenoura	Quiabo/ Batata e Atum	Beterraba/ Mista de Legumes	Macarrão Colorido/ Cenoura	Mista de Legumes/ Ovo de Codorna
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Cenoura	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Legumes	Branco/ Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Purê de Abóbora	Macarrão com Molho Branco	Farofa com Banana/ Legumes Grelhados	Nhoque de Batata com Molho de Tomate	Banana da Terra Cozida
Prato Principal	Ensopado de Peixe com Batatas	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assada	Panqueca (colorida) de Frango	Lombo Rechado com Ovo	Estrogonofê de Carne
Opção 1	Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Bife Acebolado	Frango Grelhado	Frango Grelhado

Sobremesa	Frutas	Mousse de Limão	Frutas	Brigadeiro de Copinho	Frutas
-----------	--------	-----------------	--------	-----------------------	--------

Semana III: de 19 a 23 de março - ESTRELA DA SALADA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Agrião	Alface, Tomate/ PEPINO	Alface, Tomate/ COUVE com Laranja	Alface, Tomate/ CENOURA Ralada	Alface, Tomate/ Beterraba Ralada
Saladas Cozidas	BETERRABA	Repolho Refogado/ Grão de Bico	Batata com Ervas/ Cenoura e Chuchu	Brócolis / Ovo de Codorna	ABÓBORA/ Macarrão Colorido
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brocolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/Sete Cereais
Feijão	Feijão	Feijão com Cenoura (batido)	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Macarrão ao Alho e Óleo	Purê de Aipim	Batata em Tiras ao Forno	Bolinho de Arroz	Farofa com Cenoura
Prato Principal	Jardineira de Carne Moida	Carne do Sol Acebolada	Frango Desfiado com Milho	Lasanha de Queijo e Presunto	Peixe Assado com Molho de Tomate
Opção 1	Frango Grelhado	Frango Grelhado	Carne na Chapa com Legumes	Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada
Sobremesa	Bananinha Paraibuna	Frutas	Frutas	Gelatina	Salada de Frutas

*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 26 a 30 de março

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Rúcula e Abacaxi	Alface Americana, Tomate/ Vinagrete	Alface, Tomate/ Pepino Recheado com Ricota	RECESSO SEMANA SANTA	FERIADO SEMANA SANTA
Saladas Cozidas	Batata	Vagem/ Chuchu	Brócolis /Cenoura		
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral com Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral		
Feijão	Feijão	Feijão Fradinho (sem camarão)	Feijão com Cenoura (batida)		
Guarnição	Purê de Batata	Caruru/ Vatapá	Macarrão com Molho de Tomate		
Prato Principal	Omelete de Carne	Xinxim de Galinha (sem camarão)	Lombo Recheado com Cenoura		

Opção 1	Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhada	
Sobremesa	Frutas	Frutas	Bolo de Cenoura com Calda de Chocolate	

***Cardápio sujeito a alterações**