

# Cardápio Ciclo I – Março/2025

Segunda sem carne (03/03)	Terça (04/03)	Quarta (05/03)	Quinta (06/03)	Sexta (07/03)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
			Maçã Dadinho de tapioca Suco de caju	Manga Bolo de laranja Água de coco
<b>ALMOÇO</b>				
<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	Acelga + palito de beterraba Arroz e feijão preto Ervilhas e milho refogados Ovos mexidos  Salada de frutas	Alface + grão de bico mix Macarrão ao alho e óleo Bolinho de legumes assado Carne moída ao sugo  Melancia
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
			Uva Pão integral + pasta de homus Suco de goiaba	Melão Bolo de cenoura Chá gelado de erva cidreira com abacaxi e hortelã
<b>JANTAR</b>				
			Mix de folhas Arroz integral e feijão Farofa de legumes e feijão fradinho Frango cozido c/ mandioca  Mamão	Vinagrete de edamame Arroz e feijão Couve refogada Peixe empanado assado  Banana

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

As crianças vegetarianas receberão os legumes e verduras do prato principal.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



# Cardápio Ciclo I – Março/2025

Segunda sem carne (10/03)	Terça (11/03)	Quarta (12/03)	Quinta (13/03)	Sexta (14/03)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Melão Bruschetta de ovos mexidos com queijo Suco de maracujá c/ couve	Melancia Milho cozido + ovos de codorna Água de coco	Banana iogurte natural com aveia Suco de goiaba	Uva Pão integral com pasta de ervas Suco de acerola	Maçã Bolo de manga Água
<b>ALMOÇO</b>				
Repolho bicolor + tomate Arroz e feijão Mix de legumes cozidos Falafel assado	Agrião + pepino com tomate e feijão fradinho Arroz integral e feijão Brócolis ao alho e azeite Sobrecoxa assada	Edamame mix Arroz e feijão preto Purê de batata c/ cenoura Isclas de peixe crocantes assadas	Rúcula + tomate cereja + cubos de queijo branco Macarrão ao alho e óleo Grão de bico refogado Almondugas ao sugo	Acelga + ervilha c/ quinoa Arroz e feijão Batata assada Estrogonofe de frango
Maçã	Laranja	Manga	Caqui	Laranja
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
Banana Pão de queijo Suco de laranja	Uva Pizza de assadeira Suco de caju	Maçã Torrada com requeijão Água	Melancia Tapioca com queijo Água de coco	Melão Bolo integral de banana Suco de abacaxi
<b>JANTAR</b>				
Mix de alface Arroz e feijão Cubos de cenoura refogados Hamburguer de lentilha assado	Chuchu com salsinha Arroz e feijão Couve refogada com tomate Carne moída refogada	Alface + repolho roxo Arroz 7 cereais e feijão Palitos de beterraba c/ gergelim Omelete de forno com legumes	Mix de folhas Arroz integral e feijão Purê de abóbora Tirinhas de frango cozidas	Sunomono Arroz e feijão Mix de legumes sautee Peixe grelhado
Manga	Mamão	Melão	Salada de frutas	Melancia

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

As crianças vegetarianas receberão os legumes e verduras do prato principal.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



# Cardápio Ciclo I – Março/2025

Segunda sem carne (17/03)	Terça (18/03)	Quarta (19/03)	Quinta (20/03)	Sexta (21/03)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Melancia Cuscuz nordestino com requeijão Suco de maracujá	Banana Tapioca com queijo Suco de limão	Mamão Torradas com patê de ovos Suco de caju	Manga Bruschetta de dois queijos com tomate Água de coco	Uva Bolo de cacau Suchá de erva cidreira com limão
<b>ALMOÇO</b>				
Tabule de quinoa Arroz e feijão Couve refogada Escondidinho de batata com ragu de lentilha  Uva	Repolho + cenoura ralada Arroz e feijão Farofa de ovos com vagem Carne assada  Melão	Grão de bico mix + alface Arroz e feijão Abóbora assada com alecrim Peixe assado ao molho de tomate e manjeriço Melancia	Mix de folhas + croutons Arroz integral e feijão Ervilhas frescas refogadas Frango xadrez  Maçã	Vinagrete de feijão fradinho Macarrão ao alho e óleo Couve-flor crocante assada Carne moída ao sugo  Manga
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
Maçã Dadinho de tapioca Água de coco	Caqui Pão caseiro com manteiga Suchá de camomila com laranja	Banana Torta de queijo c/ milho e abobrinha Suco de abacaxi	Melão Nachos caseiros com guacamole Suco de acerola	Melancia Bolo de coco Suco de laranja
<b>JANTAR</b>				
Alface + tomate Arroz e feijão Chuchu refogado Estrogonofe de grão de bico  Manga	Acelga + rúcula Arroz 7 cereais e feijão Purê de feijão branco Isclas de frango grelhadas  Maçã	Palitos de beterraba + agrião Arroz e feijão Vagem cozida Carne moída refogada  Uva	Repolho bicolor + tomate Arroz + feijão preto Viradinho de couve Bife a role recheado com legumes  Banana	Alface + pepino Arroz integral e feijão Brócolis assado Moquequinha de peixe  Abacate

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

As crianças vegetarianas receberão os legumes e verduras do prato principal.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



# Cardápio Ciclo I – Março/2025

Segunda sem carne (24/03)	Terça (25/03)	Quarta (26/03)	Quinta (27/03)	Sexta (28/03)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Banana Torrada com ovos mexidos Água	Maçã Quesadilha de queijo com tomate Água de coco	Caqui Iogurte natural com aveia Suco de limão	Melancia Tapioca c/ pasta de ervas Suchá de hortelã, limão e gingibre	Manga Bolo de abacaxi Suco de caju
<b>ALMOÇO</b>				
Mix de folhas + pepino Arroz e feijão Espinafre refogado Quibe de quinoa com abóbora	Alface + tomate + ovo picadinho Arroz e feijão Cenoura cozida Polenta cremosa Carne desfiada ao molho	Agrião + grão de bico Arroz e feijão preto Chuchu assado Peixe grelhado com molho de laranja	Vinagrete de ervilha Arroz e feijão Palitos de mandioquinha cozido com alecrim Carne assada	Acelga + beterraba ralada Arroz integral e feijão Abóbora e grão de bico cozidos Frango de panela
Melancia	Salada de frutas	Manga	Melão	Maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
Manga Pão de queijo Suco de maracujá	Melão Panqueca de aveia e milho Suco de melancia	Banana Pão de abóbora c/ requeijão Suco de acerola	Mamão Sanduíche natural Água	Uva Bolo de milho Suco de goiaba
<b>JANTAR</b>				
Lentilha mix Arroz e feijão Brócolis e tomate sautee Lasanha de queijo com milho Caqui	Rúcula + repolho roxo Arroz integral e feijão Farofa de legumes Frango refogado com quiabo Uva	Acelga + pepino c/gergelim Arroz e feijão Abobrinha assada com crosta de parmesão Tiras de carne refogada Maçã	Mix de folhas Arroz 7 grãos e feijão Legumes assados Panqueca de frango desfiado Abacate	Repolho bicolor + tomate Arroz e feijão Vagem crocante Nuggets de peixe  Banana

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

As crianças vegetarianas receberão os legumes e verduras do prato principal.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.



Segunda sem carne (31/03)				
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Manga Cuscuz nordestino c/ queijo Suco de goiaba				
<b>ALMOÇO</b>				
Alface americana + tomate Arroz e feijão Ervilhas refogadas Medalhão de legumes  Melão				
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
Maçã Dadinho de tapioca Suco de caju				
<b>JANTAR</b>				
Tabule Arroz e feijão Chuchu e cenoura assados Omelete simples  Melancia				

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação.

As crianças vegetarianas receberão os legumes e verduras do prato principal.

Todos os lanches serão oferecidos sem açúcar.

