

Cardápio Todo Dia (integral) Bílingue e Garden Kids (almoço)

• Mês: **MARÇO**

Obs.: O lanche do Todo Dia segue o mesmo critério do lanche da escola.

Semana de 02 até 06/03

Segunda-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Bife à pizzaiolo
Purê de batata
Salada: alface roxa e palmito
Sobremesa: fruta

JANTAR

Canja de galinha nutritiva

Terça-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Frango grelhado
Creme de milho
Salada: escarola e tomate
Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão à bolonhesa com molho
caseiro cenoura e beterraba

Quarta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Lombo em cubos
Farofa rica
Salada: alface e cenoura ralada
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

Quinta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Carne moída refogada
Nhoque ao sugo
Salada: agrião e beterraba cozida
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de feijão com macarrão, frango e
legumes

Sexta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Coxinha de frango
Legumes sauté
Salada: couve e macarrão colorido
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de mandioquinha com carne e
legumes

Semana de 09 até 13/03

Segunda-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Estrogonofe de carne
Batata sauté
Salada: rúcula e ovo de codorna
Sobremesa: fruta

JANTAR

Caldo verde com carne

Terça-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Lasanha de frango e frango desfiado
Brócolis refogado
Salada: Alface e tomate cereja
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de letrinha com frango e
legumes

Quarta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Salmão assado/ Ovos mexidos
Purê de mandioquinha
Salada: agrião e milho
Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão à bolonhesa com molho
caseiro cenoura e beterraba

Quinta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Carne em cubos com mandioca
Tomate recheado
Salada: alface crespa e beterraba palito
Sobremesa: fruta

JANTAR

Canja

Sexta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Frango assado
Cenoura ao alho
Salada: couve e batata temperada

JANTAR

Creme de mandioca com carne e
legumes

Semana 1

Semana 2

Semana de 16 até 20/03

Segunda-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
Frango assado
Polenta cremosa
Salada: escarola e tabule de quinoa
Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão alho e óleo com brócolis

Terça-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão preto
Lombo acebolado
Farofa rica
Salada: alface e cenoura cozida
Sobremesa: fruta

JANTAR

Canja de galinha com legumes

Quarta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
Carne assada
Creme de espinafre
Salada: repolho ao vinagrete e beterraba ralada
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da vovó

Quinta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral
Estrogonofe de frango
Batata sauteê
Salada: alface e chuchu
Sobremesa: fruta

JANTAR
Sopa de mandioca com legumes e carne moída

Sexta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral
Lasanha à bolonhesa e carne moída
Brócolis refogado
Salada: agrião e palmito
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de feijão com frango e macarrão

Semana de 23 até 27/03

Segunda-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
Tiras de frango
Macarrão integral alho e óleo
Salada: alface americana e tomate

JANTAR

Creme de mandioquinha com carne e legumes

Terça-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão branco
Bife acebolado
Purê de batata doce
Salada: acelga ao vinagrete e milho

JANTAR

Canja

Quarta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
Frango a pizzaiolo
Almondegas de berinjela
Salada: couve e couve flor
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

Quinta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
Salmão assado/ Ovos mexidos
Legumes refogados
Salada: alface lisa e ervilha
Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão à bolonhesa com cenoura e beterraba

Sexta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
Hamburguer de carne
Arroz colorido
Salada: chicória e ovo de codorna
Sobremesa: Fruta

JANTAR

Creme de legumes com frango

Segunda-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Frango grelhado
Torta de legumes

Salada: acelga ao vinagrete e beterraba
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

Terça-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Espetinho de kafta
Creme de milho

Salada: alface crespa e pepino
Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão alho e óleo com brócolis

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira



**Alimentar-se
bem...**



**É pensar
diferente!**

