

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

01/03 a 02/03



SALADA



PRATO  
PRINCIPAL



SALADA



PRATO  
PRINCIPAL

05/03 a 09/03

Tomate  
Macarrone  
Mix de Folhas Nobres  
Cenoura Ralada /  
Abobrinha Ralada  
Molho Verde

Tomate  
Salada de Batatas  
Mix de Folhas Nobres  
Brócolis  
Molho Rosé

Tomate  
Maionese Comum  
Mix de Folhas Nobres  
Milho / Cenoura Cozida  
Molho de Alho

Tomate  
Salpicão  
Mix de Folhas Nobres  
Moranga Cozida  
Molho de Iogurte

Tomate  
Maionese c/ Abacaxi  
Mix de Folhas Nobres  
Tomate Cereja / Milho  
Molho Rosé

Arroz / Feijão Preto  
Carne Moída c/ batatas  
Brócolis ao alho  
Parafuso ao sugo  
Estrogonofe de frango  
Batata Soutê

Arroz / Arroz Forno/  
Feijão  
Bife na Chapa  
Bolinho de Arroz c/  
espinafre  
Milho na Manteiga  
Espetinho de Frango  
Cenoura a Juliana

Arroz/ Arroz Forno/  
Feijão  
Filé Mignon na chapa  
Pão de alho  
Farofa mineira  
Ovo Poche  
Batata Frita

Arroz / Arroz Integral  
Feijão  
Bife de pernil  
Moranga  
Farfalle ao Pesto  
Frango Assado  
Batata Corada

Arroz/ Feijão  
Feijoada  
Farofa  
Couve / laranja  
Peixe Empanado  
Purê de Batatas

Tomate  
Tomatinho Cereja  
Americana/ Rúcula  
Milho/ Ervilha  
Molho de Iogurte

Tomate  
Salpicão  
Mix de Folhas Nobres  
Beterraba Cozida  
Molho Rosé

Arroz / Feijão Preto  
Bife de Boi na Chapa  
Milho na manteiga  
Macarrão ao Alho e Óleo  
Espetinho de Frango na  
Chapa  
Torta vegetariana

Arroz / Feijão  
Costelão assado na  
pressão  
Couve Refogada  
Macarrão ao alho e óleo  
Filé de Peixe  
Purê de Batatas

## SEGUNDA

## TERÇA

## QUARTA

## QUINTA

## SEXTA



SALADA

Tomate  
Salada Fusili ao Pesto  
Mix de Folhas Nobres  
Ervilha / Beterraba  
Cozida  
Molho de Limão

Tomate  
Maionese  
Mix de Folhas Nobres  
Tomate cereja / Milho  
Molho de Alho

Tomate  
Tabule  
Mix de Folhas Nobres  
Baroa / Azeitonas  
Molho Rosé

Tomate  
Macarronese  
Mix de Folhas Nobres  
Couve Flor/ Cenoura  
Cozida  
Molho de Iogurte

Tomate  
Salada Grega  
Mix de Folhas Nobres  
Ratatouille / Beterraba  
Cozida  
Molho Verde

12/03 a 16/03



PRATO  
PRINCIPAL

Arroz / Feijão  
Bife de Boi na Chapa  
Batata Doce  
Espague ao Alho e Óleo  
Frango c/ Quiabo  
Angu

Arroz /Tutu de Feijão  
Bife de Pernil na Chapa  
Farofa c/ Cenoura  
Macarrão do Thiago  
Linguíça de Frango  
Couve

Arroz / Feijão Preto  
Espetinho de kafta  
Espinafre C/ ovo Pochê  
Penne ao Sugo  
Nuggets Caseiro  
Batata Frita

Arroz /Integral/ Feijão  
Cozido Paulista  
Angu c/ Queijo  
Espagete ao Alho e Óleo  
Bife de Peito de Frango  
Batata Corada

Arroz / Integral/ Feijão  
Preto  
Costelinha Barbecue  
Couve  
Farofa  
Peixe Empanado  
Purê de Batatas



SALADA

Tomate  
Salada Mista  
Mix de Folhas Nobres  
Cenoura / Brocólis  
Molho Pesto

Tomate  
Macarronese  
Mix de Folhas Nobres  
Milho / Couve Flor  
Vinagrete

Tomate  
Salpicão  
Mix de Folhas Nobres  
Azeitona / Moranga  
Guacamole

Tomate  
Maionese  
Mix de Folhas Nobres  
Broto de Feijão/ Tomate  
Cereja  
Molho de Alho

Tomate  
Salada de Atum  
Mix de Folhas Nobres  
Beterraba Cozida /  
Vagem  
Molho Rosé

19/03 a 23/03



PRATO  
PRINCIPAL

Arroz / Feijão Batido  
Almondegas  
Beterraba  
Gravatinha ao Sugo  
Bife de Frango na Chapa  
Inhame Ensopado

Arroz / Feijão Preto  
Bife de pernil na chapa  
Batata Corada  
Couve  
Frango Ensopado  
Angu

Arroz / Feijão  
Hambúguer Caseiro  
Farofa Mineira  
Macarrão Mágico  
Espeto de Frango  
Batata Frita

Arroz/ Integral / Feijão  
Preto  
Bife de Boi na Chapa  
Brócolis ao Alho  
Espagete bolonhesa  
Frango Assado  
Farofa Rica

Arroz/ Feijão  
Carne Cozida  
Couve  
Macarrão Alho e óleo  
Peixe Empanado  
Purê de Batatas

# CARDÁPIO ALMOÇO INTEGRAL

ENSINO FUNDAMENTAL

26/03 a 30/03



SALADA



PRATO PRINCIPAL

## SEGUNDA

Tomate  
Maionese  
Mix de Folhas Nobres  
Ervilha /Cenoura Cozida  
Molho Rosé

## TERÇA

Tomate  
Macarronese  
Mix de Folhas Nobres  
Repolho Roxo / Maça  
Molho de Alho

## QUARTA

Tomate  
Tabule  
Mix de Folhas Nobres  
Beterraba Cozida  
Molho de Limão

## QUINTA

RECESSO

## SEXTA

RECESSO

Arroz / Feijão Preto  
Bife de Boi na Chapa  
Milho c/ Ervilha  
Farofa c/ Cenoura  
Frango Assado  
Batata Corada

Arroz / Feijão  
Carne Moida  
Abobora c/ Quiabo  
Macarrão Sequinho  
Bife de Frango Grelhado  
Batata Doce

Arroz / Integral/ Feijão  
Lasanha  
Milho Verde Espiga  
Ovo  
Bife de peito de Frango  
Empanado  
Batata Frita

RECESSO

RECESSO

