



SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA



QUARTA-FEIRA



QUINTA-FEIRA



SEXTA-FEIRA

		<p>01/03</p> <p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Bifinho grelhado Purê de batata Cenoura refogada</p> <p>Saladas Rúcula, milho, repolho branco e beterraba ralada</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p> <p>Água</p>	<p>02/03</p> <p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Frango à milanesa Macarrão ao sugo Moranga refogada</p> <p>Saladas Alface, pepino, tomate e cenoura ralada</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p> <p>Água</p>	<p>03/03</p> <p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Carne de panela Aipim Seleta de legumes</p> <p>Saladas Mix de folhas, chuchu, repolho roxo e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p> <p>Água</p>
<p>06/03</p> <p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano lentilha Panqueca verde de carne Cenoura baby e couve-flor</p> <p>Saladas Milho, alface, vagem e beterraba ralada</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p>07/03</p> <p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Estrogonofe de frango Batata palha Legumes refogados</p> <p>Saladas Mix de folhas, couve-flor, pepino e tomate cereja</p> <p>Salada de frutas Suco natural Água</p>	<p>08/03</p> <p>Arroz branco Arroz integral Lentilha Feijão vegano Carne moída com ovos picados Couve refogada Bolinho de arroz com cenoura assado Saladas mix de folhas, cenoura ralada, beterraba cozida e abobrinha</p> <p>Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>09/03</p> <p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Frango em cubos ao sugo Macarrão na manteiga Jardineira de legumes</p> <p>Saladas Repolho roxo, milho, tomate e ovo cozido</p> <p>Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>10/03</p> <p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano lentilha Almôndegas caseira assada Purê de batata Vagem refogada</p> <p>Saladas Rúcula, beterraba ralada, chuchu cozido e pepino</p> <p>Torta de bolacha</p> <p>Suco natural Água</p>



13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
<p>Arroz branco Arroz Integral Feijão vegano Lentilha Isclas de frango Tortinha de legumes Cenoura refogada</p> <p>Saladas Alface, repolho roxo, tomate e milho</p> <p>Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Carne assada Polenta mole Brócolis refogado</p> <p>Saladas Rúcula com manga, tomate, abobrinha e beterraba ralada</p> <p>Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Frango assado Macarrão com molho branco separado Jardineira de legumes</p> <p>Saladas Mix de folhas, chuchu, beterraba cozida e cenoura ralada</p> <p>Gelatina com frutas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p>Arroz integral Feijão vegano Lentilha Carreiteiro de carne Ovos picados Couve refogada</p> <p>Saladas alface, brócolis, repolho roxo e tomate cereja</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p>Arroz branco Arroz integral Feijão Vegano Lentilha Filé de peixe assado Batata saute Brócolis refogado</p> <p>Saladas Rúcula, cenoura ralada, vagem e milho</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>
<p>20/03</p> <p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Almôndegas ao sugo Macarrão na manteiga Cenoura baby</p> <p>Saladas Rúcula, tomate, pepino e beterraba ralada Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>21/03</p> <p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Carne de panela com batata couve-flor refogado</p> <p>Saladas Mix de folhas, cenoura ralada, repolho branco e milho Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>22/03</p> <p>Arroz colorido Arroz integral Feijão vegano Lentilha Bifinho de frango Omelete de forno com legumes Purê de batata</p> <p>Saladas Alface americana, tomate, abobrinha e chuchu Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>23/03</p> <p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Escondidinho de carne com aipim Seleta de legumes</p> <p>Saladas Alface, cenoura cozida, ovo cozido e repolho roxo</p> <p>Gelatina Suco natural Água</p>	<p>24/03</p> <p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Carne assada Massa parafuso Moranga refogada</p> <p>Saladas Rúcula com manga, abobrinha, beterraba ralada e milho Frutas picadas Suco natural Água</p>



27/03	28/03	29/03	30/03	31/03
<p>Arroz integral Feijão vegano Lentilha Risoto de frango Batata doce Cenoura palito com ovos</p> <p>Saladas Alface, pepino, vagem, repolho bicolor e beterraba ralada Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Panqueca rosa de carne Couve refogada Moranga refogada</p> <p>Saladas Rúcula com manga, ovo picado, pepino e chuchu Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Hamburguer assado a pizzaiolo Purê de batata com cenoura Brócolis refogado</p> <p>Saladas Mix de folhas, tomate, repolho branco e beterraba cozida Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Carne de panela Penne ao sugo Bolinho de espinafre assado</p> <p>Saladas Rúcula com manga, pepino, milho e cenoura ralada Torta de bolacha Suco natural Água</p>	<p>Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Frango assado Polenta mole Cenoura e couve-flor refogada</p> <p>Saladas Alface americana , tomate cereja, ovo cozido e beterraba cozida Frutas picadas Suco natural Água</p>

* O cardápio poderá sofrer alterações, sempre respeitando as necessidades dos estudantes.

Nutricionista Responsável Caroline Simioni / CRN2 8115