Turno Integral

Cardápio de Março 2020

Dia	Arroz	Feijão	Carne com molho	Carne sem molho	Guarnição	Salada 3	Sobremesa
02	Arroz branco	Feijão preto	Frango com molho	Bife grelhado	Massa espaguete	Cenoura cozida	Banana
03	Arroz branco	Feijão preto	Hambúrguer caseiro com molho	Frango assado	Batata Rústica	Brócolis	Abacaxi
04	Arroz integral	Feijão preto	Bife de gado com molho	Peixe crocante***	Massa parafuso	Cenoura ralada	Melancia
05	Arroz branco	Feijão preto	Suíno com molho barbecue	Guisadinho com milho	Purê de mandioquinha	Mix de repolhos	Mamão
06	Arroz branco	Feijão marrom	Bife com molho	Coxinha da asa assada	Purê de batata	Milho	Maçã
09	Arroz branco	Feijão preto	Frango grelhado com molho	Kafta assada	Batata rústica com cheddar	Beterraba ralada	Uva
10	Arroz integral	Feijão preto	Frango em cubos com molho	Mini kibe assado	Massa caseira	Mix de folhas	Morango
11	Arroz branco	Feijão preto	Iscas de gado ao molho madeira	Bife de frango grelhado	Purê de batatas	Cenoura em palitos	Melão
12	Arroz branco	Feijão preto	Carne de panela	Bolinho de peixe***	Aipim com farofa	Brócolis	Laranja
13	Arroz branco	Lentilha	Frango com molho de queijo	Bife de gado grelhado	Suflê de cenoura	Beterraba cozida	Pera
16	Arroz branco	Feijão marrom	Gado em cubos com molho vermelho	Peixe crocante***	Polenta cremosa	Repolho roxo	Banana
17	Arroz integral	Feijão preto	Estrogonofe	Bife de frango grelhado	Massa caseira	Cenoura ralada	Melancia
18	Arroz branco	Feijão preto	Almôndegas com molho	Coxinha da asa assada	Purê de moranga	Repolho	Morango
19	Arroz branco	Feijão preto	Guisadinho com tomate e molho	Nuggets caseiro	Brócolis com cheddar	Milho	Kiwi
20	Arroz branco	Feijão preto	Carreteiro	Bife de frango grelhado	Couve tropeira	Tomatinho cereja	Maçã
23	Arroz integral	Feijão preto	Panqueca com molho	Coração	Massa caseira	Brócolis	Mamão

COLÉGIO MARISTA ROSÁRIO

24	Arroz branco	Feijão preto	Frango com molho agridoce	Bife de gado	Purê de batatas	Couve flor	Uva
25	Arroz branco	Feijão marrom	Iscas de gado com molho vermelho	Peixe crocante***	Purê de aipim	Beterraba em palitos	Creme de abacate
26	Arroz branco	Feijão preto	Almôndegas com molho	Mini Espetinho de frango	Massa parafuso	Cenoura ralada	Morango
27	Arroz branco	Lentilha	Frango dourado com molho	Lombinho assado	Batata palito assada	Repolho roxo	Melancia
30	Arroz branco	Feijão preto	Estrogonofe de frango	Iscas de gado	Legumes salteados	Mix de folhas	Maçã
31	Arroz branco	Feijão Preto	Peixe com molho***	Almôndegas de frango	Brócolis com cheddar	Beterraba em rodelas	Banana

OBS: saladas frias: SEMPRE alface e tomate. | Cardápio sujeito a alterações
Nutricionista Ana Cláudia Gonçalves CRN2 8961
Legenda: Fruta cítrica; Contém leite; Contém ovo; Contém ovo e leite; ***Frutos do mar