Cardápio Fevereiro/Março 2021

Turno Integral

Dia	Arroz	Feijão	Carne com molho	Carne sem molho	Guarnição	Salada 3	Sobremesa
Fevereiro/2021							
23	Arroz branco	Feijão preto	Bife de gado com molho	Frango grelhado	Batata Souté	Beterraba cozida	Morango
24	Arroz integral	Feijão preto	Frango com molho vermelho	Peixe grelhado***	Massa caseira	Couve-flor	Manga
25	Arroz branco	Lentilha	Carne de panela	Nuggets caseiro	Polenta cremosa	Mix de folhas	Kiwi
26	Arroz branco	Feijão preto	Guisado com molho	Bolinho de peixe***	Purê de moranga	Ervilha	Laranja
Março/2021							
01	Arroz branco	Feijão preto	Frango com molho	Bife grelhado	Massa espaguete	Cenoura cozida	Banana
02	Arroz branco	Feijão preto	Hambúrguer caseiro com molho	Frango assado	Batata Rústica	Brócolis	Abacaxi
03	Arroz integral	Feijão preto	Bife de gado com molho	Peixe crocante***	Massa parafuso	Cenoura ralada	Melancia
04	Arroz branco	Feijão preto	Suíno com molho barbecue	Guisadinho com milho	Purê de mandioquinha	Mix de repolhos	Mamão
05	Arroz branco	Feijão marrom	Bife com molho	Coxinha da asa assada	Purê de batata	Milho	Maçã
08	Arroz branco	Feijão preto	Frango grelhado com molho	Kafta assada	Polenta cremosa	Beterraba ralada	Uva
09	Arroz integral	Feijão preto	Frango em cubos com molho	Mini kibe assado	Massa caseira	Mix de folhas	Morango
10	Arroz branco	Feijão preto	Iscas de gado ao molho madeira	Bife de frango grelhado	Purê de batatas	Cenoura em palitos	Melão
11	Arroz branco	Feijão preto	Carne de panela	Bolinho de peixe***	Aipim com farofa	Brócolis	Laranja
12	Arroz branco	Lentilha	Frango com molho de queijo	Bife de gado grelhado	Suflê de cenoura	Beterraba cozida	Pera
15	Arroz branco	Feijão marrom	Gado em cubos com molho vermelho	Peixe crocante***	Polenta cremosa	Repolho roxo	Banana

COLÉGIO MARISTA ROSÁRIO

16	Arroz integral	Feijão preto	Estrogonofe	Bife de frango grelhado	Massa caseira	Cenoura ralada	Melancia
17	Arroz branco	Feijão preto	Almôndegas com molho	Coxinha da asa assada	Purê de moranga	Repolho	Morango
18	Arroz branco	Feijão preto	Guisadinho com tomate e molho	Nuggets caseiro	Brócolis com cheddar	Milho	Kiwi
19	Arroz branco	Feijão preto	Carreteiro	Bife de frango grelhado	Couve tropeira	Tomatinho cereja	Maçã
22	Arroz integral	Feijão preto	Panqueca com molho	Coração	Massa caseira	Brócolis	Mamão
23	Arroz branco	Feijão preto	Frango com molho agridoce	Bife de gado	Purê de batatas	Couve flor	Uva
24	Arroz branco	Feijão marrom	Iscas de gado com molho vermelho	Peixe crocante***	Purê de aipim	Beterraba em palitos	Creme de abacate
25	Arroz branco	Feijão preto	Almôndegas com molho	Mini Espetinho de frango	Massa parafuso	Cenoura ralada	Morango
26	Arroz branco	Lentilha	Frango dourado com molho	Lombinho assado	Batata palito assada	Repolho roxo	Melancia
29	Arroz branco	Feijão preto	Estrogonofe de frango	Iscas de gado	Legumes salteados	Mix de folhas	Maçã
30	Arroz branco	Feijão Preto	Peixe com molho***	Almôndegas de frango	Brócolis com cheddar	Beterraba em rodelas	Banana
31	Arroz Integral	Feijão Preto	Bife de gado com molho	Pernil suíno desfiado	Massa caseira	Brócolis	Kiwi

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

COLÉGIO MARISTA ROSÁRIO