



**Cardápio** **MARÇO** **ENSINO FUNDAMENTAL**

REFEIÇÃO				5ª – Feira (01)	6ª – Feira (02)
Colação				Suco de abacaxi e biscoito leite maltado + maçã	Suco de manga e queijo quente + mamão
Almoço				Arroz Feijão carioca c/ legumes Empadão de frango Abóbora com salsinha Salada de Brócolis	Arroz Feijão preto c/ legumes Peixe ensopado Aipim e pirão Salada de tomate e couve mineira refogada
Sobremesa				Salada de fruta	Laranja ou açaí
Lanche				Suco de maracujá pão francês c/ requeijão + mamão	Suco de caju bolo de banana com farinha integral + maçã
Jantar				Macarrão, feijão carioca c/ legumes, ovo mexido, salada de repolho roxo e salada de acelga	Canja
Sobremesa				Suco de laranja	Pavê de morango

Refeição	2ª – Feira (05)	3ª – Feira (06)	4ª – Feira (07)	5ª – Feira (08)	6ª – Feira (09)
Colação	Suco de goiaba e biscoito rosquinha + banana	Suco de caju e bolo de maçã com farinha integral + pera	Suco de manga e pão bisnaguinha c/ requeijão + maçã	Limonada e biscoito goiabinha + mamão	Suco de acerola e torrada com orégano + pera
Almoço	Lasanha Frango grelhado Feijão preto c/ legumes e arroz Couve mineira e tomate	Arroz Feijão carioca c/ legumes Almôndega ao molho Purê de inhame ou polenta assada Salada de couve flor e vagem	Macarrão Feijão preto c/ legumes Ovo mexido Quiabo e salada de alface	Arroz Salpicão de frango Feijão carioca c/ legumes Espinafre e abóbora	Arroz Feijão preto c/ legumes Peixe desfiado Salada de brócolis Abobrinha e purê de aipim
Sobremesa	mamão	uva	Laranja e/ou caqui	Melão ou mousse de maracujá	Salada de fruta
Lanche	Suco de uva pão francês com queijo + maçã	Suco de tangerina torrada c/ orégano + banana	Suco de acerola com mamão mini hamburger c/ alface e/ou biscoito salgadinho + pera	Suco de maracujá bolo de fubá com farinha integral + melancia	Suco de abacaxi pão de forma c/ margarina + banana
Jantar	Arroz, torta de peixe, feijão preto c/ legumes, salada de brócolis, aipim e pirão	Ovo cozido, arroz, feijão carioca c/ legumes, batata baroa, salada de alface e farofinha de repolho	Canja	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, hamburger, chuchu e salada de acelga	Sopinha de legumes com músculo
Sobremesa	Doce de leite e abacaxi	mamão	Sorvete de manga	pera	Suco de laranja

Cristiane Maia  
Nutricionista  
CRN 6100321/RJ

O cardápio poderá sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento, ou mesmo devido ao paladar coletivo dos alunos.

**ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.**

**Alimentação equilibrada, criança saudável!!!!!!**



**Cardápio** **MARÇO** **ENSINO FUNDAMENTAL**

Refeição	2ª – Feira (12)	3ª – Feira (13)	4ª – Feira (14)	5ª – Feira (15)	6ª – Feira (16)
<b>Colação</b>	Suco de tangerina e pão francês c/ margarina + banana	Suco de uva e biscoito rosquinha+ pera	Suco de maracujá e pão bisnaguinha c/ requeijão + maçã	Suco de açaí e biscoito de polvilho + mamão	Suco de acerola e bolo aveia + pera
<b>Almoço</b>	Macarrão Frango grelhado Feijão preto c/ legumes Couve mineira e tomate	Arroz Feijão carioca c/ legumes Carne picada ao sugo Purê de inhame ou polenta assada Salada de couve flor e vagem	Macarrão Feijão preto c/ legumes Ovo mexido Quiabo e salada de alface	Arroz Salpicão de frango Feijão carioca c/ legumes Espinafre e abóbora	Arroz Feijão preto c/ legumes Escondidinho de carne Salada de brócolis Abobrinha e purê de aipim
<b>Sobremesa</b>	Mamão e/ou caqui	uva	laranja	Melão ou mousse de maracujá	Salada de fruta
<b>Lanche</b>	Suco de caju biscoito maria + maçã	Suco de goiaba bolo cenoura + banana	Limonada pizza de quijo e orégano e/ou torrada c/ orégano + pera	Suco de manga pão de forma c/ queijo+ melancia	Suco de abacaxi pão de queijo + banana
<b>Jantar</b>	Arroz, torta de peixe, feijão preto c/ legumes, salada de brócolis, aipim e pirão	Ovo cozido, arroz, feijão carioca c/ legumes, batata baroa, salada de alface e farofinha de repolho	Canja	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, almôndega, chuchu e salada de acelga	Sopinha de legumes com músculo
<b>Sobremesa</b>	Doce de leite e abacaxi	mamão	manga	pera	Suco de laranja

Refeição	2ª – Feira (19)	3ª – Feira (20)	4ª – Feira (21)	5ª – Feira (22)	6ª – Feira (23)
<b>Colação</b>	Suco de acerola e pão bisnaguinha c/ requeijão + banana	Suco de goiaba e biscoito salgadinho + pera	Suco de maracujá e bolo de beterraba + maçã	Suco de cupuaçu e biscoito goiabinha + mamão	Suco de tangerina e torrada c/ orégano + uva sem caroço
<b>Almoço</b>	Arroz Ovo mexido Feijão preto c/ legumes batata doce e abobrinha Salada de acelga	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango assado Abóbora em cubos com salsinha Salada de alface	Arroz Feijão preto c/ legumes Hamburger Batata baroa Salada de chuchu e tomate	Arroz feijão carioca c/ legumes Filé e peixe assado Batata inglesa e suflê de cenoura Salada de chicória	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango grelhado Salada de beterraba e brócolis
<b>Sobremesa</b>	melancia	Doce de leite e/ou uva sem caroço	Sacolê de laranja	melão	Salada de fruta
<b>Lanche</b>	Suco de uva torradinha de beterraba c/ orégano+ maçã	Suco de caju pão de forma c/ margarina + manga	Suco de graviola hamburger c/ alface e/ou biscoito rosquinha + abacaxi	Limonada pão francês c/ queijo + melancia	Suco de manga bolo fruta + banana
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes com músculo e macarrão	Arroz, feijão preto c\ legumes, escondidinho de peixe e couve flor, salada de brócolis e pirão	Macarrão, omelete, vagem e tomate, feijão preto c/ legumes, cenoura e salada de chicória	Canja	Arroz, feijão preto c/ legumes, almôndegas com creme de abóbora, farofa de couve mineira e salada de alface
<b>Sobremesa</b>	melão	mamão	Banana e/ou caqui	Pavê de chocolate e/ou pera	Suco de laranja

Cristiane Maia  
Nutricionista  
CRN 6100321/RJ

O cardápio poderá sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento, ou mesmo devido ao paladar coletivo dos alunos.

**ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.**

**Alimentação equilibrada, criança saudável!!!!!!**



Cardápio		MARÇO			ENSINO FUNDAMENTAL
REFEIÇÃO	2ª – Feira (26)	3ª – Feira (27)	4ª – Feira (28)	5ª – Feira (29)	
<b>Colação</b>	Suco de caju e torrada c/ orégano + mamão	Suco de goiaba e pão de forma c/ margarina + banana	Suco de uva e bolo cenoura com farinha integral + pera	Suco de abacaxi e biscoito maria + maçã	
<b>Almoço</b>	Macarrão com molho de cenoura Feijão preto c/ legumes Carne assada Salada de chicória e vagem	Arroz Feijão carioca c/ legumes Omelete Purê de batata baroa Creme de espinafre Salada de Beterraba c/ azeite extra virgem	Arroz Feijão preto c/ legumes Strogonofe de carne Batata palha Salada de alface	Arroz Feijão carioca c/ legumes Empadão de frango Abóbora com salsinha Salada de Brócolis	
<b>Sobremesa</b>	Melancia e/ou caqui	gelatina ou melão	Sacolê de abacaxi	Salada de fruta	
<b>Lanche</b>	Suco de tangerina pão bisnaguinha com creme de ricota + maçã	Suco de acerola mini pizza de queijo e/ou biscoito polvilho + pera	Limonada pão de queijo + banana	Suco de caju pão francês c/ requeijão+ mamão	
<b>Jantar</b>	Arroz, feijão preto c/ legumes, peixe grelhado, couve flor, salada de alface e batata baroa	Sopa de legumes com músculo	Arroz, feijão preto c/ legumes, frango desfiado, creme de milho, batata doce e brócolis	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, ovo mexido, salada de repolho roxo e salada de acelga	
<b>Sobremesa</b>	banana	manga	uva	Suco de laranja	

O cardápio poderá sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento, ou mesmo devido ao paladar coletivo dos alunos.

**Cristiane Maia**  
Nutricionista  
CRN 6100321/RJ

**ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.**

**Alimentação equilibrada, criança saudável!!!!!!**