



Cardápio **MARÇO** **MATERNAL 1**

REFEIÇÃO				5ª – Feira (01)	6ª – Feira (02)
Colação				Suco de abacaxi	Suco de manga
Almoço				Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango cozido 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
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					

Refeição	2ª – Feira (05)	3ª – Feira (06)	4ª – Feira (07)	5ª – Feira (08)	6ª – Feira (09)
Colação	Suco de goiaba	Suco de caju	Suco de manga	Limonada	Suco de acerola
Almoço	Macarrão Frango grelhado desfiado Feijão preto c/ legumes Couve mineira e tomate	Arroz Feijão carioca c/ legumes Bifinho de panela Purê de inhame ou polenta assada Salada de couve flor e vagem	Macarrão Feijão preto c/ legumes Omele de cenoura Quiabo e salada de alface	Arroz Frango cozido em cubinhos Feijão carioca c/ legumes Espinafre e abóbora	Arroz Feijão preto c/ legumes Escondidinho de carne moída Salada de brócolis Abobrinha e purê de aipim
Sobremesa	mamão	uva	laranja	melão	Salada de fruta
Lanche	Suco de uva pão francês com queijo + maçã	Suco de tangerina torrada c/ orégano + banana	Suco de acerola com mamão biscoito salgadinho + pera	Suco de maracujá bolo de fubá com farinha integral + melancia	Suco de abacaxi pão de forma c/ margarina + banana
Jantar	Arroz, ovo mexido, feijão preto c/ legumes, salada de brócolis, aipim e pirão	Filé de peixe assado, arroz, feijão carioca c/ legumes, batata baroa, salada de alface e farofinha de repolho	Canja	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, músculo moído, chuchu e salada de acelga	Sopinha de legumes com frango
Sobremesa	abacaxi	mamão	manga	pera	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.

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

Alimentação equilibrada, criança saudável!!!!!!

Cristiane Maia
Nutricionista
CRN 6100321/RJ



Cardápio	MARÇO	MATERNAL 1
-----------------	--------------	-------------------

Refeição	2ª – Feira (12)	3ª – Feira (13)	4ª – Feira (14)	5ª – Feira (15)	6ª – Feira (16)
Colação	Suco de tangerina	Suco de uva	Suco de maracujá	Suco de caju	Suco de acerola
Almoço	Macarrão Frango grelhado desfiado Feijão preto c/ legumes Couve mineira e tomate	Arroz Feijão carioca c/ legumes Bifinho de panela Purê de inhame ou polenta assada Salada de couve flor e vagem	Macarrão Feijão preto c/ legumes Omele de cenoura Quiabo e salada de alface	Arroz Frango cozido em cubinhos Feijão carioca c/ legumes Espinafre e abóbora	Arroz Feijão preto c/ legumes Escondidinho de carne moída Salada de brócolis Abobrinha e purê de aipim
Sobremesa	mamão	uva	laranja	melão	Salada de fruta
Lanche	Suco de caju biscoito maria + maçã	Suco de goiaba bolo cenoura + banana	Limonada torrada c/ orégano + pera	Suco de manga pão de forma c/ queijo+ melancia	Suco de abacaxi pão de queijo + banana
Jantar	Arroz, ovo mexido, feijão preto c/ legumes, salada de brócolis, aipim e pirão	Filé de peixe assado, arroz, feijão carioca c/ legumes, batata baroa, salada de alface e farofinha de repolho	Canja	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, músculo moído, chuchu e salada de acelga	Sopinha de legumes com frango
Sobremesa	abacaxi	mamão	manga	pera	Suco de laranja

Refeição	2ª – Feira (19)	3ª – Feira (20)	4ª – Feira (21)	5ª – Feira (22)	6ª – Feira (23)
Colação	Suco de acerola	Suco de goiaba	Suco de maracujá	Suco de laranja	Suco de tangerina
Almoço	Arroz Carne ensopada com batata inglesa Feijão preto c/ legumes Abobrinha Salada de acelga	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango assado Abóbora em cubos com salsinha Salada de alface	Arroz Feijão preto c/ legumes Carne picadinha Batata baroa Salada de chuchu e tomate	Arroz feijão carioca c/ legumes Filé e peixe assado Batata doce e cenoura Salada de chicória	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango grelhado Salada de beterraba e brócolis
Sobremesa	melancia	uva sem caroço	laranja	melão	Salada de fruta
Lanche	Suco de uva torradinha de beterraba c/ orégano+ maçã	Suco de caju pão de forma c/ margarina + manga	Suco de graviola biscoito rosquinha + abacaxi	Limonada pão francês c/ queijo + melancia	Suco de manga bolo fruta + banana
Jantar	Sopa de legumes com carne moída e macarrão	Arroz, feijão preto c\ legumes, bolinho assado de peixe, couve flor, batata doce, 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, músculo moído com creme de abóbora, farofa de couve mineira e salada de alface
Sobremesa	melão	mamão	banana	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				MATERNAL 1
REFEIÇÃO	2ª – Feira (26)	3ª – Feira (27)	4ª – Feira (28)	5ª – Feira (29)		
Colação	Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de uva	Suco de abacaxi		
Almoço	Macarrão com molho de cenoura Feijão preto c/ legumes Carne assada Salada de chicória e vagem	Arroz Feijão carioca c/ legumes ovinho mexido Purê de batata baroa Creme de espinafre Salada de Beterraba c/ azeite extra virgem	Arroz Feijão preto c/ legumes Carne ensopada com batata Quiabo refogado Salada de alface	Macarrão Feijão carioca c/ legumes Frango cozido Abóbora com salsinha Salada de Brócolis		
Sobremesa	melancia	melão	abacaxi	Salada de fruta		
Lanche	Suco de tangerina pão bisnaguinha com creme de ricota + maçã	Suco de acerola biscoito polvilho + pera	Limonada pão de queijo + banana	Suco de caju pão francês c/ requeijão+ mamão		
Jantar	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, abobrinha, batata doce e brócolis	Macarrão, feijão carioca c/ legumes, ovo mexido, salada de repolho roxo e salada de acelga		
Sobremesa	banana	manga	uva			

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!!!!!!