



Lucimara L. Costa  
Nutricionista - CRN3ª: .7289

mar/20

EDUCAÇÃO INFANTIL

|                           | SEGUNDA-FEIRA<br>02/mar  | TERÇA-FEIRA<br>03/mar   | QUARTA-FEIRA<br>04/mar  | QUINTA-FEIRA<br>05/mar  | SEXTA-FEIRA<br>06/mar   |
|---------------------------|--|---|---|---|---|
| <b>Lanche da Manhã</b>    | Pão de queijo<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                   | Pão francês com margarina<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                                    | Biscoito de aveia e mel<br>Leite com achocolatado<br>Fruta da época                               | Bolo de fubá caseiro<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época   | Pão de forma com requeijão<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                     |
| <b>Almoço</b>             | Arroz + Feijão<br>Omelete de forno com legumes ralados<br>Salada de tomate | Arroz + Feijão<br>Carne suína assada<br>Farofa com milho verde<br>Salada de alface com beterraba ralada | Arroz + Feijão<br>Frango assado com legumes<br>Salada de escarola                                 | Macarrão ao molho de manjeriço<br>Carne de panela<br>Salada de folhas com cenoura ralada                      | Arroz + Feijão<br>Peixe ao forno<br>Brócolis ao alho e óleo<br>Salada de beterraba cozida |
| <b>Sobremesa / Bebida</b> | Suco de fruta natural  | Fruta da época  | Suco de fruta natural   | Suco de fruta natural   | Fruta da época  |
| <b>Lanche da tarde</b>    | Pão de queijo<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                   | Pão francês com margarina<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                                    | Biscoito de aveia e mel<br>Leite com achocolatado<br>Fruta da época                               | Bolo de fubá caseiro<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época   | Pão de forma com requeijão<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                     |
| <b>Jantar</b>             | Arroz + Feijão<br>Carne suína desfiada com batata<br>Salada de alface      | Arroz + Feijão<br>Ovos mexidos<br>Legume refogado<br>Salada de tomate                                   | Arroz + Feijão<br>Peixe empanado assado<br>Brócolis ao alho e óleo<br>Salada de folhas com tomate | Arroz + Feijão preto<br>Filezinho de frango grelhado<br>Farofa com milho verde<br>Salada de folhas com tomate | Arroz + Feijão<br>Carne assada ao molho<br>Purê misto<br>Salada de repolho                |
| <b>Sobremesa / Bebida</b> | Suco de fruta natural  | Fruta da época  | Suco de fruta natural   | Suco de fruta natural   | Fruta da época  |

Cardápio sujeito a alterações

OBS: Diariamente, a refeição acompanha Arroz e Feijão



Lucimara L. Costa  
Nutricionista - CRN3ª: .7289

mar/20

EDUCAÇÃO INFANTIL

|                           | SEGUNDA-FEIRA<br>09/mar  | TERÇA-FEIRA<br>10/mar   | QUARTA-FEIRA<br>11/mar   | QUINTA-FEIRA<br>12/mar   | SEXTA-FEIRA<br>13/mar  |
|---------------------------|--|---|--|--|--|
| <b>Lanche da Manhã</b>    | Pão francês com margarina<br>Leite com achocolatado<br>Fruta da época                                  | Rosquinha<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                                    | Iogurte<br>Cereal/ Biscoito salgado<br>Fruta da época                              | Pão de milho com requeijão<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época  | Bisnaguinha com margarina<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                             |
| <b>Almoço</b>             | Arroz + Feijão<br>Estrogonofe de carne<br>Batata corada Salada<br>de tomate                            | Arroz + feijão<br>Frango assado com batata doce<br>e cenoura<br>Salada de alface crespá | Arroz + Feijão<br>Quibe de Bandeja<br>Couve refogada<br>Salada de beterraba cozida | Arroz + Feijão enriquecido<br>com abóbora<br>Cubos de carne suína<br>refogados<br>Virado de acelga<br>Salada de tomate | Macarrão ao alho e óleo<br>Molho ao sugo<br>Iscas de frango grelhadas<br>Salada de folhas mistas |
| <b>Sobremesa / Bebida</b> | Fruta da época   | Suco de fruta natural   | Fruta da época   | Suco de fruta natural  | Fruta da época   |
| <b>Lanche da tarde</b>    | Pão francês com margarina<br>Leite com achocolatado<br>Fruta da época                                  | Rosquinha<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                                    | Iogurte<br>Cereal/ Biscoito salgado<br>Fruta da época                              | Pão de milho com requeijão<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época  | Bisnaguinha com margarina<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                             |
| <b>Jantar</b>             | Arroz + feijão enriquecido<br>com abóbora<br>Cubinhos de frango com<br>batata doce<br>Salada de alface | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne de panela ao m. tomate<br>Salada de escarola           | Arroz + Feijão preto<br>Carne suína assada<br>Virado de folhas<br>Salada de tomate | Arroz + feijão<br>Frango ensopado<br>Polenta cremosa<br>Mix de folhas com tomate                                       | Arroz com cenoura<br>Carne moída refogada<br>Salada de alface crespá                             |
| <b>Sobremesa / Bebida</b> | Fruta da época   | Suco de fruta natural   | Fruta da época   | Suco de fruta natural  | Fruta da época   |

Cardápio sujeito a alterações

**OBS: Diariamente, a refeição acompanha Arroz e Feijão**



Lucimara L. Costa  
Nutricionista - CRN3º: .7289

mar/20

EDUCAÇÃO INFANTIL

|                           | SEGUNDA-FEIRA<br>16/mar  | TERÇA-FEIRA<br>17/mar  | QUARTA-FEIRA<br>18/mar  | QUINTA-FEIRA<br>19/mar  | SEXTA-FEIRA<br>20/mar   |
|---------------------------|--|--|---|---|---|
| <b>Lanche da Manhã</b>    | Queijo quente no pão de forma<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                                       | Biscoito doce / salgado<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                 | Sovadinho com margarina<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                | Pão de queijo<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época  | Piquenique amigo  |
| <b>Almoço</b>             | Arroz + Feijão enriquecido com beterraba<br>Omelete de forno com legumes<br>Salada de folhas mistas            | Arroz + Feijão<br>Iscas de frango grelhados<br>Chuchu refogado<br>Salada de tomate | Arroz + Feijão<br>Carne moída com cenoura em rodela<br>Salada de alface americana | Macarrão ao alho e óleo<br>Molho ao sugo enriquecido com cenoura<br>Frango assados<br>Salada de repolho | Arroz + Feijão<br>Cubos de cação ao molho<br>Vagem refogada<br>Salada de beterraba cozida |
| <b>Sobremesa / Bebida</b> | Fruta da época   | Suco de fruta natural  | Fruta da época  | Suco de fruta natural   | Fruta da época  |
| <b>Lanche da tarde</b>    | Queijo quente no pão de forma<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                                       | Biscoito doce / salgado<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                 | Sovadinho com margarina<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                | Pão de queijo<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época  | Piquenique amigo  |
| <b>Jantar</b>             | Arroz + Feijão<br>Almôndegas bovinas caseiras ao sugo<br>Cenoura palito refogada<br>Salada de alface americana | Macarrão ao alho e óleo<br>Molho ao sugo<br>Frango desfiado<br>Salada de repolho   | Arroz + Feijão<br>Cação desfiado com batata<br>Salada de beterraba cozida         | Arroz + Feijão enriquecido com beterraba<br>Ovos mexidos<br>Salada de acelga                            | Arroz com chuchu<br>Feijão<br>Iscas de frango refogadas<br>Salada de tomate               |
| <b>Sobremesa / Bebida</b> | Suco de fruta natural  | Fruta da época   | Suco de fruta natural   | Fruta da época  | Suco de fruta natural   |

Cardápio sujeito a alterações

OBS: Diariamente, a refeição acompanha Arroz e Feijão



Lucimara L. Costa  
Nutricionista - CRN3ª: 7289

mar/20

EDUCAÇÃO INFANTIL

|                           | SEGUNDA-FEIRA<br>23/mar   | TERÇA-FEIRA<br>24/mar  | QUARTA-FEIRA<br>25/mar   | QUINTA-FEIRA<br>26/mar  | SEXTA-FEIRA<br>27/mar   |
|---------------------------|---|--|--|---|---|
| <b>Lanche da Manhã</b>    | Biscoito salgado com margarina /doce<br>Vitamina de fruta<br>Fruta da época                     | Pão francês com requeijão<br>Leite com achocolatado<br>Fruta da época                                      | Rosquinha<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                                 | Pão de forma com margarina<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                       | Pão de mel*<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                    |
| <b>Almoço</b>             | Arroz + Feijão<br>Cubos de frango ensopados<br>Mandioquinha na salsa<br>Salada de folhas mistas | Arroz + Feijão<br>Carne suína desfiada<br>Farofa de feijão<br>Salada de repolho com tomate                 | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne de panela ao m. roti<br>Salada de alface com tomate | Arroz + Feijão<br>Frango ensopado com cenoura<br>Salada de folhas                           | Arroz +Feijão<br>Carne assada<br>Salada de batata com ovos cozidos        |
| <b>Sobremesa / Bebida</b> | Fruta da época  | Suco de fruta natural  | Fruta da época   | Suco de fruta natural   | Fruta da época  |
| <b>Lanche da tarde</b>    | Biscoito salgado com margarina /doce<br>Vitamina de fruta<br>Fruta da época                     | Pão francês com requeijão<br>Leite com achocolatado<br>Fruta da época                                      | Rosquinha<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                                 | Pão de forma com margarina<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                       | Pão de mel*<br>Suco de fruta natural<br>Fruta da época                    |
| <b>Jantar</b>             | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne louca ao m. tomate<br>Salada de alface americana com tomate    | Arroz + Feijão enriquecido com abóbora<br>Cubos de frango ensopado com mandioca<br>Salada de folhas mistas | Arroz + Feijão<br>Mini omelete com legume<br>Salada de rúcula com tomate             | Arroz + Feijão<br>Carne suína assada<br>Couve flor refogada<br>Salada de repolho com tomate | Arroz + Feijão<br>Frango assado<br>Espinafre refogado<br>Salada de tomate |
| <b>Sobremesa / Bebida</b> | Suco de fruta natural   | Fruta da época   | Suco de fruta natural  | Fruta da época  | Suco de fruta natural   |

Cardápio sujeito a alterações

OBS: Diariamente, a refeição acompanha Arroz e Feijão

\* sem cobertura de chocolate