

	2ª - 02/03	3ª - 03/03	4ª - 04/03	5ª - 05/03	6ª - 06/03	2ª - 09/03	3ª - 10/03	4ª - 11/03	5ª - 12/03	6ª - 13/03
Colação 	Maçã e suco de morango	Melancia e suco de caju	Melão e suco de uva	Pera e suco de laranja	Mamão e suco de maracujá	Pera e suco de manga	Maçã e suco de acerola	Mamão e suco de abacaxi	Melão e suco de goiaba	Mamão e suco de caju
Salada 	Alface, tomate, salada de lentilha, batata doce assada e pepino	Alface, tomate, mix de grãos, cenoura ralada e berinjela assada	Alface, tomate, milho, abóbora rústica e repolho roxo fatiado	Alface, tomate, salada de ovos, salada de quinoa e beterraba ralada	Alface, tomate, salada de feijão fradinho salada de macarrão e abobrinha refogada	Alface, tomate, milho, repolho bicolor e vagem refogada	Alface, tomate, salada de feijão branco, pepino e beterraba cozida	Alface, tomate, salada de grão de bico, chuchu refogado e batata doce rústica	Alface, tomate, tabule, cenoura ralada e pepino em cubos	Alface, tomate em rodela, beterraba ralada, salada de macarrão e caponata de abobrinha
Prato principal 	Ragu de carne	Fricassé de frango	Lasanha de queijo ao sugo	Peixe ao bras	Peito de frango desossado no forno cortadinho	Strogonoff de grão de bico	File de sobrecoxa assado e desfiada	Panqueca de carne	Quibe de carne de forno	File de frango cortadinho
Opção 	Coxa e sobrecoxa de frango assada desfiada	Ovo mexido	File de frango picadinho	Carne moída refogada	Ovo estrelado	Frango em cubos	Ragu de carne	Isca de frango	Ovo mexido	Bolonhesa de lentilha
Guarnição 	Espaguete ao sugo com queijo + Espaguete de legumes	Beterraba cozida + Legumes verdes refogados	Cenoura sauté + Caponata de abobrinha	Purê de aipim + Quiabo refogado	Farofa nutritiva + Couve refogada	Batata palha + Brócolis com chuchu	Penne ao molho branco com queijo + Cenoura sauté	Arroz malquinho + Abobrinha em rodela	Crema de abóbora + Berinjela assada	Purê de batata + Couve refogada
Sobremesa 	Melancia + Pera	Banana + Mamão	Salada de frutas	Melão + Maçã	Banana	Melancia + Uva	Melão + Mamão	Laranja + Melancia	Pera + Melão	Banana
Lanche 	Melão e brioche com manteiga	Uva e panqueca de banana	Laranja e biscoito polvilho com biomassa de banana	Melancia e milho em espiga	Goiaba e pão de queijo	Mamão e mini pão francês com ovo mexido	Pera e biscoito de arroz com geléia caseira sem açúcar	Maçã crepioca com queijo	Banana, cereal e inhaminho de uva	Uva e panqueca americana

Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com caroço e feijão batido.

Oferecemos opções vegetarianas e veganas para os alunos que seguem esse estilo de alimentação.

Podem ocorrer alterações no cardápio devido a safra e fornecedores.

Os sucos e as preparações oferecidas são sem adição de açúcar.

	2ª - 16/03	3ª - 17/03	4ª - 18/03	5ª - 19/03	6ª - 20/03	2ª - 23/03	3ª - 24/03	4ª - 25/03	5ª - 26/03	6ª - 27/03
Colação 	Uva e suco de manga	Mamão e suco de abacaxi	Melão e suco de maracujá	Pera e suco de caju	Maçã e suco de laranja com acerola	Pera e suco de caju	Maçã e suco de uva	Melancia e suco de manga	Melão e suco de caju	Uva e suco de morango
Salada 	Alface, tomate, mix de grãos, pepino e repolho bicolor	Alface, tomate, brócolis refogado, beterraba cozida e salada de macarrão	Alface, tomate, salada de feijão fradinho, batata doce rústica e caponata de abobrinha	Alface, tomate, salada de grão de bico, mix de pimentões e beterraba ralada	Alface, tomate, salada de lentilha, abóbora rústica e pepino	Alface, tomate em cubinhos, salada de feijão branco, cenoura em cubos refogada e pepino	Alface, tomate, milho, nabo em rodela e beterraba cozida	Alface, tomate, mix de grãos, abobrinha refogada e salada de batata	Alface, tomate, salada de feijão vermelho, brócolis e beterraba ralada	Alface, tomate, salada de grão de bico, salada de macarrão e chuchu refogado
Prato principal 	Carne de soja refogada	Empadão de frango	Carne picadinha	Almôndega de peixe	Escondidinho de batata com queijo	Moqueca de banana da terra	Peito de frango desossado no forno em pedacinhos	Carne seca desfiada com abóbora	Coxa e sobrecoxa assada no forno em pedacinhos	Rocambole de carne cortadinho
Opção 	Filé de frango em pedacinhos	Ovo estrelado	Coxa e sobrecoxa assada no forno desfiada	Filé de frango grelhado em pedacinhos	Carne moída refogada	Filé de sobrecoxa desossado no forno em pedacinhos	Ovo estrelado	Filé de frango grelhado em pedacinhos	Ovo cozido	Frango em cubinhos
Guarnição 	Parafuso ao sugo com queijo + Abóbora rústica	Seleto de legumes + Vagem refogada	Farofa nutritiva + Couve refogada	Purê de raízes + Cenoura com chuchu refogados	Beterraba cozida + Berinjela assada	Farofa simples + Chicória refogada	Purê de batata + Cenoura sauté	Farofa de ovo + Couve refogada	Espaguete ao sugo com queijo + Espaguete de legumes	Creme de milho + Caponata de berinjela com abobrinha
Sobremesa 	Maçã + Pera	Goiaba + Melão	Salada de frutas	Laranja + Uva	Melancia	Uva + Melão	Maçã + Goiaba	Salada de frutas	Pera + Banana	Tangerina
Lanche 	Melão e biscoito polvilho com biomassa de banana	Melancia e bisnaguinha de cenoura com manteiga	Maçã e panqueca de banana	Uva e crepioca com queijo	Mamão e cuscuz de milho com ovo	Melão e pão de queijo	Tangerina e biscoito de arroz com requeijão caseiro	Uva e panqueca de banana	Pera e milho na espiga	Banana e panqueca americana

Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com caroço e feijão batido.

Oferecemos opções vegetarianas e veganas para os alunos que seguem esse estilo de alimentação.

Podem ocorrer alterações no cardápio devido a safra e fornecedores.

Os sucos e as preparações oferecidas são sem adição de açúcar.

	2ª - 30/03	3ª - 31/03	4ª - 01/04
Colação 	Uva e suco de manga	Maçã e suco de caju	Melão, tapioca com queijo e suco de melancia
Salada 	Alface, tomate, salada de macarrão, repolho bicolor e abóbora assada	Alface, tomate, pepino, berinjela assada e batata doce rústica	Alface, tomate, beterraba cozida, salada de ovos e quiabo refogado
Prato principal 	Quiche de queijo	Filé de sobrecoxa desossado assado e desfiada	Carne em cubinhos
Opção 	Frango grelhado em pedacinhos	Ovo mexido	Filé de frango grelhado em pedacinhos
Guarnição 	Vagem na manteiga + Cenoura sauté	Farofa nutritiva + Couve refogada	Legumes verdes refogados + Aipim na manteiga
Sobremesa 	Maçã + Melão	Uva + Melancia	Banana
Lanche 	Pera e pão de queijo	Banana, cereal de milho com inhaminho de uva	Saída antecipada

Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com caroço e feijão batido.

Oferecemos opções vegetarianas e veganas para os alunos que seguem esse estilo de alimentação.

Podem ocorrer alterações no cardápio devido a safra e fornecedores.

Os sucos e as preparações oferecidas são sem adição de açúcar.