

	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
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 (cru fatiado fininho)	Alface, tomate, salada de ovos, salada de quinoa e beterraba ralada	Alface, molho à campanha, 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 sunomono	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	Strogonoff de grão de bico	Filé de sobrecoxa assado	Panqueca de carne	Quibe de carne de forno	Filé de frango grelhado ao molho de ervas
Opção 	Coxa e sobrecoxa de frango assada	Ovo mexido	Filé de frango grelhado ao molho de ervas	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 + Maça	Banana + Cuscuz de tapioca	Melancia + Uva	Melão + Mamão	Laranja + Melancia	Pera + Melão	Banana + Doce de leite
Suco 	Abacaxi	Goiaba	Mate caseiro	Limonada	Uva	Abacaxi	Mate caseiro	Goiaba	Melancia	Uva

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.

	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
Salada 	Alface, tomate, mix de grãos, pepino e repolho bicolor	Alface, tomate, brócolis refogado, beterraba cozida e salada de macarrão	Alface, molho à campanha, 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 sunomono	Alface, tomate em cubinhos, salada de feijão branco, cenoura em cubos refogada e pepino	Alface, tomate, milho, nabo em rodela e beterraba cozida	Alface, molho à campanha, 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	Carne seca com abóbora	Coxa e sobrecoxa assada no forno	Rocambole de carne
Opção 	Filé de frango	Ovo estrelado	Coxa e sobrecoxa assada no forno	Filé de frango grelhado	Carne moída refogada	Filé de sobrecoxa desossado no forno	Ovo estrelado	Filé de frango grelhado	Ovo cozido	Frango em cubos
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	Maçã + Doce de banana	Uva + Melão	Maçã + Goiaba	Salada de frutas	Pera + Banana	Tangerina + Bolo aniversariante
Suco 	Manga	Caju	Mate caseiro	Limonada	Uva	Manga	Melancia	Mate caseiro	Goiaba	Uva

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.

	2ª - 30/03	3ª - 31/03	4ª - 01/04
Salada 	Alface, tomate, salada de macarrão, repolho bicolor e abóbora assada	Alface, molho à campanha, 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	Carne em cubos
Opção 	Isca de frango	Ovo mexido	Filé de frango grelhado
Guarnição 	Vagem na manteiga + Cenoura sauté	Farofa nutritiva + Couve refogada	Legumes verdes refogados + Aipim na manteiga
Sobremesa 	Maçã + Melão	Uva + Melancia	Romeu e Julieta + Banana
Suco 	Caju	Mate caseiro	Limonada

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.