

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - COLAÇÃO

Período: **MARÇO-2019**

Nutricionista Responsável: *Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716*

MARÇO-2019	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 07/03/19	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	CUZCUZ SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE LARANJA SUCO DE GOIABA GELATINA
2ª SEMANA	TORRADA COM GELÉIA IOGURE FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO C/ OVO SUCO DE CAJU FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE CAJÁ FRUTA DA ESTAÇÃO	MISTO QUENTE SUCO DE MARACUJÁ GELATINA
3ª SEMANA	TAPIOCA COM MANTEIGA VITAMINA DE BANANA FRUTA DA AESTAÇÃO	BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO SUCO DE UVA GELATINA	BOLO DE BANANA C/ CANELA IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	CUZCUZ SUCO DE LARANJA FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO LEITE C/ CANELA GELATINA
4ª SEMANA	SANDUICHE NATURAL SUCO DE GOIABA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO IOGURTE GELATINA	BOLO DE BAUNILHA SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIES LEITE COM CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA C/ MATEIGA SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO

SE HOUVER NECESSIDADE O CARDAPIO SERA ALTERADO COM A SUPERVISAO DA NUTRICIONISTA

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - LANCHE

Período: **MARÇO-2019**

Nutricionista Responsável: *Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716*

MARÇÕ-2019	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 07/03/19	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	SALGADO ASSADO SUCO DE MARACUJÁ FRUTA DA ESTAÇÃO	PAO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM SUCO DE MANGA FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª SEMANA	PÃO DE QUEIJO IOGURTE GELATINA	COOKIES VITAMINA DE MAMÃO COM MAÇA FRUTA DA ESTAÇÃO	SANDUICHE NATURAL SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	SALGADO ASSADO SUCO DE ACEROLA GELATINA	PÃO C/ QUEIJO BRANCO SUCO DE CAJU FRUTA DA ESTAÇÃO
3ª SEMANA	MISTO QUENTE SUCO DE ACEROLA GELATINA	AÇAÍ COM GRANOLA E BANANA. FRUTA DA ESTAÇÃO	CUSCUZ C/ OVO IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	TORTA DE FRANGO SUCO DE ABACAXI GELATINA	SALGADO ASSADO SUCO DE GOIABA FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª SEMANA	TORTA DE CARNE MOÍDA SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE LARANJA IOGURTE FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO SUCO DE MORANGO GELATINA	TAPIOCA C/ MANTEIGA LEITE C/ CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	BISNAGUINHA C/ GELÉIA SUCO DE MANGA FRUTA DA ESTAÇÃO

PONTUAL ALIMENTOS

CARDÁPIO - ALMOÇO

Período: **MARÇO-2019**

Nutricionista Responsável: *Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716*

MARÇO -2019	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 07/03/19	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	ISCA DE FRANGO ALMÔNDEGA AO SUGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO SUFLÊ DE CHUCHU MACARRÃO AO SUGO	STROGONOFF DE FRANGO CARNE ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COUVE-FLOR COZIDA BATATA DOURÉ FERIADO
2ª SEMANA	BIFE ACEBOLADO FRANGO XADREZ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBORA COZIDA MILHO VERDE REFOGADO	ESCONDIDINHO DO CARNE DE SOL FRANGO A PASSARINHO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFA DE BANANA PURÊ DE BATATA	PICADINHO DE CARNE AO MOLHO ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURÊ DE BATATA ABOBRINHA REFOGADA	STROGONOFF DE CARNE ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO BATATA PALHA	ALMÔNDEGAS AO MOLHO FILÉ DE PEIXE ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BATATA ASSADA PIRÃO
3ª SEMANA	CARNE MOÍDA COM BATATA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FAROFA DE CENOURA BATATA DOURÉ	STROGONOFF DE FRANGO CARNE PICADINHA COM BATATA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO ALHO E ÓLEO BROCOLIS COZIDO	LAGARTO AO MOLHO COXINHA DE FRANGO ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FAROFA DE CUSCUZ CENOURA REFOGADA	FILÉ DE PEIXE ASSADO BIFE GRELHADO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO ALHO E ÓLEO PURÊ DE ABÓBORA	CARNE AO MOLHO OMELETE ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO MACARRÃO AO SUGO SELETA DE LEGUMES
4ª SEMANA	BIFE À PARMEGIANA FRANGO XADREZ FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO BATATA SAUTE MACARRÃO AO SUGO	BISTECA SUINA PICADINHO DE CARNE ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COUVE REFOGADA FAROFA DE BANANA	CARNE ASSADA COXINHA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PURÊ DE BATATA COUVE REFOGADA	CARNE DE PANELA OVO POCHÊ ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COUVE FLOR REFOGADO MACARRÃO AO SUGO	LAZANHA À BOLONHESA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MILHO REGOADO SUFLÊ DE CHUCHU

PONTUAL ALIMENTOS

Observações:

As saladas serão compostas de duas opções, entre: FOLHAS variadas, tomate, beterraba, cenoura, espinafre, pepino, milho, ervilha, brócolis, couve-flor...

Os alunos que rejeitarem os pratos principais, oferecer ovos.

Diariamente as refeições serão acompanhadas de suco de frutas da estação.

Frutas das estações : Melão , Melancia , Mamão , Uva , Laranja , Pêra , Banana , Maçã, Goiaba, Manga , Morango.

Sobremesas : Frutas da estação ou Gelatina

*SE HOUVER NECESSIDADE O CARDAPIO SERA ALTERADO COM A SUPERVISÃO DA NUTRICIONISTA KÁSSIA LIMA ALMEIDA CRN DF 4716.