

CARDÁPIO DE MARÇO DE 2020



Dra. Rita Cássia Pedroso
Nutricionista CRN-3 21.248
Cel: (11) 97130-5994

DATA	REFEIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SALADA 4	PRATO BASE		PRATO PRINCIPAL 1	PRATO PRINCIPAL 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	SOBREMESA	SUCO
02 SEG	ALMOÇO	RÚCULA	ALFACE	TOMATE 1/2 LUA	SALADA DE CENOURA	ARROZ	<u>LENTILHA</u>	STROGONOFF DE FRANGO	CARNE MOÍDA REFOGADA	BATATA PALHA	BRÓCOLIS NO VAPOR	FRUTA OU GELATINA	MORANGO
03 TER	ALMOÇO	REPOLHO	ALFACE	TOMATE EM CUBINHOS	SALADÃO	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	BIFE À PARMEGIANA (ASSADO)	CUBOS DE CARNE SUÍNA ACEBOLADA	MACARRÃO ALHO É ÓLEO	CRÈME DE ESPINAFRE	FRUTA OU GELATINA	UVA
04 QUA	ALMOÇO	CATALONIA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	SALADA DE BATATA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA LIGHT	OMELETE DE FORNO	COUVE REFOGADA	FAROFA DE BETERRABA	FRUTA OU GELATINA	MARACUJÁ
05 QUI	ALMOÇO	AGRIÃO	ALFACE	TOMATE 1/2 LUA	ERVILHA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	BIFE GRELHADO	FRANGO DESFIADO	MACARRÃO A JARDINEIRA	LEGUMES REFOGADO	FRUTA OU GELATINA	MORANGO
06 SEX	ALMOÇO	ACELGA	ALFACE	TOMATE EM CUBINHOS	SALADA DE GRÃO DE BICO	<u>ARROZ DE FORNO</u>	FEIJÃO CARIOCA	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO	FILÉ DE PEIXE GRELHADO	VIRADO DE VAGEM	ABÓBORA CAMBOTCHÁ REFOGADA	FRUTA OU GELATINA	UVA
09 SEG	ALMOÇO	RÚCULA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	RABANETE EM RODELAS	ARROZ	<u>FEIJÃO BRANCO</u>	STROGONOFF DE FRANGO	ESCONDIDINHO DE CARNE SECA	BATATA PALHA	ABOBRINHA REFOGADA	FRUTA OU GELATINA	MARACUJÁ
10 TER	ALMOÇO	ALMEIRÃO	ALFACE	TOMATE 1/2 LUA	SALADÃO DE LEGUMES	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	ISCAS DE CARNE A CHINES	FRANGO COZIDO	YAKISSOBA	ACELGA REFOGADA	FRUTA OU GELATINA	CAJU
11 QUA	ALMOÇO	REPOLHO	ALFACE	TOMATE EM CUBINHOS	SALADA DE ABOBRINHA ITALIANA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA LIGHT	QUIBE DE ASSADEIRA	COUVE REFOGADA	CRÈME DE MILHO	FRUTA OU GELATINA	LARANJA
12 QUI	ALMOÇO	CATALONH A	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	CENOURA RALADA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	BIFE ACEBOLADO	CUBOS DE FRANGO REFOGADO	CAPELETTI AO MOLHO SUGO	CHUCHU REFOGADO	FRUTA OU GELATINA	LIMÃO
13 SEX	ALMOÇO	COUVE	ALFACE	TOMATE 1/2 LUA	PEPINO EM RODELAS	<u>ARROZ À GREGA</u>	FEIJÃO CARIOCA	PEIXE ENSOPADO	ROCAMBOLE DE CARNE	PURÊ DE BATATA	BERINJELA AO FORNO	FRUTA OU GELATINA	MANGA
16 SEG	ALMOÇO	AGRIÃO	ALFACE	TOMATE EM CUBINHOS	SALADA DE BETERRABA	ARROZ	<u>ERVILHA</u>	STROGONOFF DE CARNE	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BATATA PALHA	MANDIOCA REFOGADA	FRUTA OU GELATINA	ABACAXI
17 TER	ALMOÇO	RÚCULA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	SALADA DE CHUCHU	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	ALMÔNDEGA CASEIRA	FRANGO ENSOPADO	MACARRÃO AO MOLHO SUGO	CENOURA NO VAPOR	FRUTA OU GELATINA	MANGA
18 QUA	ALMOÇO	REPOLHO	ALFACE	TOMATE 1/2 LUA	TABULE	ARROZ	<u>FEIJÃO PRETO</u>	CARNE ASSADA	OVOS MEXIDOS	COUVE REFOGADA	FAROFA DE LEGUMES	FRUTA OU GELATINA	MORANGO
19 QUI	ALMOÇO	AGRIÃO	ALFACE	TOMATE EM CUBINHOS	MILHO	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	PANQUECA DE CARNE MOÍDA	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE ERVAS FINAS	LEGUMES REFOGADO	ESCAROLA GRATINADA	FRUTA OU GELATINA	UVA
20 SEX	ALMOÇO	CATALONIA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	SALADA DE BRÓCOLIS	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	MUQUECA DE PEIXE	CUBOS DE CARNE AO ALHO PORÓ	BATATA ASSADA	MORANGA COM AZEITE	FRUTA OU GELATINA	ABACAXI
23 SEG	ALMOÇO	RÚCULA	ALFACE	TOMATE 1/2 LUA	SALADA DE CENOURA	ARROZ	<u>LENTILHA</u>	STROGONOFF DE FRANGO	TORTA MADALENA	BATATA PALHA	BRÓCOLIS NO VAPOR	FRUTA OU GELATINA	MORANGO
24 TER	ALMOÇO	REPOLHO	ALFACE	TOMATE EM CUBINHOS	SALADÃO	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	BIFE À PARMEGIANA (ASSADO)	CUBOS DE CARNE SUÍNA ACEBOLADA	MACARRÃO ALHO É ÓLEO	CRÈME DE ESPINAFRE	FRUTA OU GELATINA	UVA
25 QUA	ALMOÇO	CATALONIA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	SALADA DE BATATA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA LIGHT	OMELETE DE FORNO	COUVE REFOGADA	FAROFA DE BETERRABA	FRUTA OU GELATINA	MARACUJÁ
26 QUI	ALMOÇO	ACELGA	ALFACE	TOMATE 1/2 LUA	CEBOLA EM RODELAS	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	LOMBO SUÍNO ASSADO	FRANGO DESFIADO	LASANHA AO MOLHO SUGO	LEGUMES REFOGADO	FRUTA OU GELATINA	MORANGO
27 SEX	ALMOÇO	AGRIÃO	ALFACE	TOMATE EM CUBINHOS	BETERRABA RALADA	<u>ARROZ DE FORNO</u>	FEIJÃO CARIOCA	FILÉ DE PEIXE AO MOLHO	CUBOS DE FRANGO SOUTÊ	SUFLE DE CHUCHU	PURÊ DE BATATA	FRUTA OU GELATINA	UVA
30 SEG	ALMOÇO	RÚCULA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	RABANETE EM RODELAS	<u>ARROZ COLORIDO</u>	FEIJÃO CARIOCA	FRICASSÉ DE FRANGO	SALASICHA AO MOLHO SUGO	ESCAROLA REFOGADA COM QUEIJO RALADO	BATATA ASSADA	FRUTA OU GELATINA	LARANJA
31 TER	ALMOÇO	ACELGA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	SALADA DE CHUCHU	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	ALMÔNDEGA CASEIRA	FRANGO ENSOPADO	MACARRÃO AO MOLHO SUGO	CENOURA NO VAPOR	FRUTA OU GELATINA	MANGA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.