

DATA				06/03/2025 (Quinta-feira)	07/03/2025 (Sexta-feira)
SALADA				Mix (Alface + Agrião) / Tomate + Manjericão	Alface crespa + Cenoura ralada / Pepino / Salada Rabanete
PROTEÍNA A				Carne moída	Bife a parmegiana
PROTEÍNA B				Filé de frango grelhado	Filé de Frango a parmegiana
OVOS				Omelete	Ovo mexido
GUARNIÇÃO				Purê de Batata	Batata assada
PRATO BASE				Arroz int. + Arroz bco / Feijão preto	Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA				Hortelã	Limão
SOBREMESA				Fruta da Estação	Gelatina

## CARDÁPIO MARÇO 2025

DATA	10/03/2025 (Segunda-feira)	11/03/2025 (Terça- feira)	12/03/2025 (Quarta-feira)	13/03/2025 (Quinta-feira)	14/03/2025 (Sexta- feira)
<b>SALADA</b>	Alface crespada + Salada de Cenoura / Tomate c/ manjeriçao (in natura)	Mix (Alface + Rúcula) / Tomate cereja c/ ervas (in natura) / Beterraba cozida (estrelinha)	Alface americana c/ Cebola roxa / Toamte c/ Pepino	Mix (Alface + Agrião) / Tomate + Grão de bico	Alface crespada + Cenoura ralada / Pepino / Salada Rabanete
<b>PROTEÍNA A</b>	Carne moída no molho	Carne de panela	Feijoada (Carne seca + Paio)	Polenta mole c/ Carne moída	Costelinha a Barbecue
<b>PROTEÍNA B</b>	Frango assado	Filé de frango a pizzaiolo	Sobrecoxa no molho	Filé de Frango	Fricassé de Frango
<b>OVOS</b>	Omelete	Ovos cozidos	Ovos mexidos c/ queijo	Omelete	Ovos mexidos
<b>GUARNIÇÃO</b>	Espaguete ao Alho e Óleo	Farofa c/ bacon + Cenoura ralada	Farofa / Couve / Laranja /	Tomates assados c/ Manjeriçao	Purê de Batata
<b>PRATO BASE</b>	Arroz int. + Arroz bco / Feijão preto	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão fradinho	Arroz bco / Feijão carioca
<b>ÁGUA SABORIZADA</b>	Laranja	Hortelã	Laranja + Canela	Melancia	Limão + Laranja
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Estação	Gelatina	Fruta da Estação	Gelatina	Fruta da Estação

**Cardápio Sujeito a Mudanças**

## CARDÁPIO MARÇO 2025

DATA	17/03/2025 (Segunda-feira)	18/03/2025 (Terça-feira)	19/03/2025 (Quarta-feira)	20/03/2025 (Quinta-feira)	21/03/2025 (Sexta-feira)
<b>SALADA</b>	Mix de Alface / Salada de Berinjela	Salada de Batata / Mix folhas verdes	Alface + Cenoura ralada / Vinagrete / Pepino	Alface crespa / Salada de + Tomate + Pepino	Mix Alface / Tomate + Manjeriço /
<b>PROTEÍNA A</b>	Virado a Paulista	Espetinho de carne	Feijoada (Carne seca + Paio)	Iscas de Carne	Carne moída c/ Batata
<b>PROTEÍNA B</b>	Linguiça grelhada	Espetinho de Frango (coxa e sobrecoxa)	Filé de Frango grelhado no suco da Laranja	Nuggets saudável	Sobrecoxa assada
<b>OVOS</b>	Ovos na chapa	Ovos mexidos	Omelete	Ovos mexidos	Ovos na chapa
<b>GUARNIÇÃO</b>	Banana assada / Couve / Farofa	Farofa / Arroz biro- biro	Farofa / Couve / Torresminho / Laranja	Molho de Beterraba / Purê de Batata doce	Legumes ao forno
<b>PRATO BASE</b>	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca
<b>ÁGUA SABORIZADA</b>	Melão	Melancia + Hortelã	Gelatina	Laranja	Abacaxi
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta de Estação

**Cardápio Sujeito a Mudanças**

## CARDÁPIO MARÇO 2025

DATA	24/03/2025 (Segunda-feira)	25/03/2025 (Terça-feira)	26/03/2025 (Quarta-feira)	27/03/2025 (Quinta-feira)	28/03/2025 (Sexta-feira)
<b>SALADA</b>	Alface + Tomate / Grão de bico + Cenoura ralada	Mix folha verdes / Tomate + Pepino	Alface americana + Cenoura ralada / Tomate + Manjeriçã / Pepino	Alface + gergelim preto / Molho Tártaro / Tomate + Orégano	Mis Alface / Tomate + Manjeriçã / Pimenta Cambuci grelhada
<b>PROTEÍNA A</b>	Panqueca (Beterraba) de Carne / Molho de Tomate	Bife acebolado	Feijoada (Carne seca + Paio)	Abobrinha recheada c/ Carne moída	Carne de panela
<b>PROTEÍNA B</b>	Panqueca (Cenoura) de Frango / Molho branco	Filé de Frango grelhado	Isclas de Frango	Filé de Frango a milanesa (assado)	Coxa e Sobrecoxa desossada (assada c/ ervas)
<b>OVOS</b>	Ovos cozidos	Ovos cremosos	Omelete	Panqueca de Ovo	Ovos mexidos
<b>GUARNIÇÃO</b>	Farofa de Legumes	Creme de Espinafre	Farofa de banana / Couve / Laranja	Purê de Batata c/ Alho	Polenta c/ queijo
<b>PRATO BASE</b>	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca
<b>ÁGUA SABORIZADA</b>	Limão	Melancia	Laranja	Canela	Abacaxi
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Estação	Gelatina	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Gelatina

**Cardápio Sujeito a Mudanças**

## CARDÁPIO MARÇO 2025

<b>DATA</b>	<b>31/03/2025 (Segunda-feira)</b>				
<b>SALADA</b>	Alface + Tomate / Grão de bico				
<b>PROTEÍNA A</b>	Estrogonofe de Carne				
<b>PROTEÍNA B</b>	Estrogonofe de Frango				
<b>OVOS</b>	Ovos cozidos				
<b>GUARNIÇÃO</b>	Batata assada em palito				
<b>PRATO BASE</b>	Arroz bco / Feijão carioca				
<b>ÁGUA SABORIZADA</b>	Limão				
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Estação				

Cardápio Sujeito a Mudanças