



CARDÁPIO SEMANAL

MARÇO | 2026



Nutricionista responsável:
JOSIANE REIS
CRN: 40763



DATA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA 23/03/26	• Suco de frutas / Leite batido com maracujá • Mini pão de leite • Torrada • Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão • Opção: Pão integral / Pão francês • Fruta da época	• Alface, tomate, beterraba cozida • Filé de frango grelhado • Omelete de forno • Legumes sauté • Fruta da época	• Suco de frutas / Chá Matte • Mini pão francês com peito de peru • Opcional: biscoito de maisena • Opção: Pão integral / Bisnaguinha • Opcional: Manteiga e Requeijão • Fruta da época
TERÇA 24/03/26	• Suco de frutas / Vitamina de abacate • Mini pão brioche com patê de atum • Saladinha de queijo com orégano • Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão • Opção: Pão integral / Pão na chapa • Fruta da época	• Alface, tomate, batata bolinha, grão de bico • Iscas de carne acebolada • Frango desfiado com milho • Escarola refogada • Canjica	• Suco de frutas / Leite batido com Ovomaltine • Bolinho de chuva • Biscoito de polvilho • Opção: Pão integral / Pão de forma • Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão • Banana com aveia
QUARTA 25/03/26	• Suco de frutas / Leite morno • Mini pão de milho com queijo branco • Mingau • Opcional: Pão integral / Pão sovado • Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão • Fruta da época	• Alface, tomate, repolho bicolor • Macarrão alho e óleo • Peixe à dorê • Cenoura baby • Fruta da época	• Suco de frutas / Chocolate quente • Mini salgado assado • Milho in natura • Pão integral / Pão francês • Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão • Fruta da época
QUINTA 26/03/26	• Suco de frutas / Chá quente • Mini pão de queijo • Cuscuz temperado • Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão • Opção: Pão integral / Pão na chapa • Fruta da época	• Alface, tomate, feijão branco • Estrogonofe de frango • Carne de panela • Batata palha / Abobrinha grelhada • Dueto de frutas	• Suco de frutas / Leite puro • Sucrilhos • Torta de carne moída • Opção: Pão integral / Pão de forma • Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão • Fruta da época
SEXTA 27/03/26	• Suco de frutas / Chocolate quente • Pães variados com ovos mexidos • Bolo com cobertura • (COMEMORAÇÃO AOS ANIVERSARIANTES DO MÊS) • Opcional: Manteiga e Requeijão • Fruta da época	• Alface, tomate, pepino, rúcula • Feijoada • Filé de frango grelhado • Farofa / Couve refogada • Gelatina de morango	• Suco de frutas / Água de coco • Bolo com cobertura / Pipoca • (COMEMORAÇÃO AOS ANIVERSARIANTES DO MÊS) • Opcional: Pão integral / Pão na chapa • Opcional: Geleia de frutas, Manteiga, Requeijão • Salada de frutas

Observações:

- Prato Base: Arroz branco e integral/feijão.
- Os sucos de fruta da manhã e do almoço são naturais.
- As frutas são de acordo com a época.

- Caso haja rejeição dos alunos pelo prato principal, a segunda opção de prato principal será filé de frango ou ovos.

- Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio. Qualquer dúvida ou sugestão, por favor entrar em contato como o responsável. Telefone: (11) 97491-2957.

