

Cardápio de Março 2023 – La Salle Santo Antônio

DIA	01/03	02/03	03/03	06/03	07/03	08/03	09/03	10/03	13/03	14/03	15/03	16/03
REFEIÇÃO	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira
LANCHE DA MANHÃ	- Frutas Variadas - Pão de queijo - Vitamina de Banana	- Frutas Variadas - Pão Filão c/ cream cheese ou geléia (opcional) - Suco Integral	- Fruta Variadas - Cereal s/ açúcar - Iogurte - Biscoito Salgado	- Frutas Variadas - Sanduíche com queijo e peito de frango - Leite c/ cacau em pó	- Frutas Variadas - Bolo Caseiro Mesclado - Suco Integral	- Frutas Variadas - Medialunas - Mel ou nata (opcional) - Suco Integral	- Frutas Variadas - Cereal s/ açúcar - Iogurte - Biscoitos integrais	- Frutas Variadas - Pizza caseira marguerita - Suco Integral	- Frutas Variadas - Pão massinha c/ Nata ou geléia (opcional) - Suco Integral	- Frutas Variadas - Bolo Caseiro de Laranja c/ cenoura - Suco Integral	- Frutas Variadas - Pão de Batata c/ requeijão - Leite c/ cacau em pó	- Frutas Variadas - Torradinhas - Queijo c/ ovos mexidos - Suco Integral
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Iscas gado acebolado - Polenta cremosa - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Peixe a Dorê - Guisadinho - Purê de Batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Frango Crispi (na farinha milho) - legumes na manteiga - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Carne de Panela - moranga refogada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Frango Assado - Spaghetti - Molho Sugo - Queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Coraçãozinho grelhado/ Frango grelhado - Farofinha - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão Preto - Picadinho de gado - Batata palha - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Frango Escabulado - Milho na Espiga - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Bife acebolado - Suflê de cenoura - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Frango Grelhado - Ovos mexidos com brócolis - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Iscas de gado grelhadas - Bolinhos de arroz - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Peixe Crispi - Panqueca de carne - Saladas/ Frutas - Suco Integral

DIA	17/03	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03	27/03	28/03	29/03	30/03	31/03
REFEIÇÃO	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ	- Frutas Variadas - Pão Dágua c/ queijo e peito de frango e manteiga. - Suco Integral	- Fruta Variadas - Pãozinho de cenoura - requeijão/ mel (opcional) - Leite c/ Cacau em pó	- Frutas Variadas - Bolo de caseiro de Formigueiro - Suco Integral	- Frutas Variadas - Pizza caseira de frango. - Suco integral	- Frutas Variadas - Pão de queijo - Suco integral	- Frutas Variadas - Cereal s/ açúcar - Biscoitos integrais - Iogurte	- Frutas Variadas - Pão c/ Nata ou mel (opcional) - Suco Integral	- Frutas Variadas - Bolo caseiro de Aveia, Maçã e canela - Chá de frutas vermelhas	- Frutas Variadas - Croissant de goiabada - Suco Integral	- Frutas Variadas - Pão Dágua c/ requeijão, queijo e peito de frango. - Suco Integral	- Frutas Variadas - Mini calzone de frango com ricota - Suco Integral
ALMOÇO	- Arroz / Feijão - Cubos de carne ao molho rotty - Couve-flor gratinada - Saladas/ Frutas - Suco Integral s/ açúcar	- Arroz - Feijão - Frango grelhado - Nhoque - Molho Bechamel - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Picadinho de gado grelhado - mandioca tolete - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Frango à Xadrez - polenta cremosa - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Iscas de gado - Batata palito assada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Frango assado - Massa Alho e Óleo - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Guisadinho - Ovos mexidos com queijo - Farofinha Colorida - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Panqueca de Frango - Peixe assado c/ batatas - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Carne de panela - Tortei ao sugo - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Frango à Pizzaiolo - Legumes Salteados - Saladas - Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Almôndegas - Massa Spaghetti - Molho Sugo (separado) - Saladas/ Frutas - Suco Integral

Responsável técnica: Kamila Rocha S. Boff / Nutricionista CRN²9520D

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DE MERCADO

*Crianças com dietas especiais, alergias/ intolerâncias receberão alimentação individualizada, conforme ajustes com família/ médico;

* Sucos integrais, sem adição de açúcar, corantes ou estabilizantes. Polpa de fruta adicionada somente de água;

