

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIO MENSAL: MARÇO 2023

CRIANÇAS 1 A 3 ANOS => HORÁRIOS: DESJEJUM (8H), ALMOÇO (11H), LANCHE 1 (13H30) E LANCHE 2 (15H30)

REFEIÇÃO	27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar
DESJEJUM	BROA CASEIRA C/ REQUEIJÃO VITAMINA DE FRUTAS SEM AÇÚCAR	PÃO DE LEITE C/ QUEIJO CHÁ SEM AÇÚCAR	PÃO DE CASTANHA C/ GELEIA S/ AÇÚCAR CHÁ SEM AÇÚCAR	PÃO INTEGRAL C/ OMELETE SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR	BROA CASEIRA C/ PATE DE FRANGO SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR
ALMOÇO	ARROZ COLORIDO FEIJÃO OMELETE SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO CUBOS AO MOLHO ABOBRINHAS REFOGADA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO BIFE ACEBOLADO APIIM COZIDO SALADA DE ALFACE	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO CENOURA SAUTÉ SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO BIFE ACEBOLADO SALADA DE COUVE
LANCHINHO	BANANA	MELANCIA	LANRANJA	MELÃO	BANANA
LANCHE	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO	SOPA DE FEIJÃO	BOLO DE CACAU E MAÇA E CHÁ SEM AÇÚCAR	SOPA DE LEGUMES	RISOTO
REFEIÇÃO	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar
DESJEJUM	BROA CASEIRA C/ GELEIA DE FRUTA SEM AÇÚCAR VITAMINA DE ABACATE COM CACAU	PÃO DE LEITE C/ QUEIJO CHÁ SEM AÇÚCAR	BISNAGUINHA IOGURTE	BROA CASEIRA C/ PATE DE FRANGO CHÁ DE CAPIM CIDREIRA SEM AÇÚCAR	PÃO DE MILHO C/ OMELETE SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR
ALMOÇO	MACARRÃO OVO COZIDO COUVE REFOGADA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO FILE DE TILAPIA ASSADO SALADA DE BETERRABA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO REFOGADO ACELGA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO BATATA SAUTÉ ESPINAFRE REFOGADO	ARROZ FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO CHUCHU REFOGADO SALADA DE ALFACE
LANCHINHO	MAÇA	MAMÃO	LANRANJA	SALADA DE FRUTAS	BANANA
LANCHE	SOPA DE LEGUMES C/ FRANGO	PURÊ DE BATATA COM CARNE MOIDA	SOPA DE FEIJÃO C/ CARNE	CANJA	QUIRERA C/ CARNE E LEGUMES
REFEIÇÃO	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar
DESJEJUM	BROA C/ REQUEIJÃO CHÁ SEM AÇÚCAR	PÃO DE QUEIJO (RECEITA) SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR	BROA INTEGRAL C/ COMPOSTA DE MAÇA S/ AÇÚCAR LEITE	PÃO DE CASTANHA C/ OMELETE SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR	TORTA SALGADA C/ LEGUMES E CARNE CHÁ DE CAPIM CIDREIRA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE C/ ESPINAFRE SALADA DE TOMATE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO BIFE ACEBOLADO CENOURA REFOGADA SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO CUBOS AO MOLHO REPOLHO REFOGADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO FAROFA DE ESPINAFRE SALADA DE PEPINO	MACARRÃO ISCAS AO MOLHO COUVE REFOGADA SALADA DE VAGEM
LANCHINHO	BANANA	MAMÃO	MANGA	LANRANJA	MAÇA
LANCHE	CANJA	SOPA DE CARNE COM LEGUMES	RISOTO	SOPA DE FEIJÃO C/ LEGUMES	SOPA DE MANDIOCA CREMOSA
REFEIÇÃO	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar
DESJEJUM	BISNAGUINHA VITAMINA DE FRUTAS SEM AÇÚCAR	BROA CASEIRA C/ PATE DE FRANGO CHÁ SEM AÇÚCAR	PÃO INTEGRAL C/ CARNE AO MOLHO SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR	MINGAU DE AVEIA COM BANANA S/ AÇÚCAR	PÃO DE MILHO C/ OMELETE SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO ISCAS ACEBOLADAS BATATA ASSADA C/ ORÉGANO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FILE DE TILAPIA ASSADO SALADA DE BRÓCOLIS	MACARRÃO CARNE COZIDA AO MOLHO CHUCHU REFOGADO SALADA DE ALFACE	RISOTO SALADA DE COUVE FLOR
LANCHINHO	MELÃO	MANGA	LANRANJA	MAMÃO	MELANCIA
LANCHE	SOPA DE LEGUMES	POLENTA AO MOLHO	SOPA DE FEIJÃO C/ CARNE	PURE DE BATATA COM FRANGO MOLHO	SOPA DE LEGUMES C/ MÚSCULO
REFEIÇÃO	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar
DESJEJUM	BROA CASEIRA C/ CREME VEGETAL CHÁ SEM AÇÚCAR	TORTA DE LEGUMES SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR	BROA INTEGRAL C/ GELEIA S/ AÇÚCAR CHÁ SEM AÇÚCAR	BISNAGUINHA VITAMINA DE FRUTAS SEM AÇÚCAR	PÃO DE LEITE COM CARNE MOIDA SUCO DE LARANJA S/ AÇÚCAR
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA FAROFA DE LEGUMES SALADA DE COUVE FLOR	ARROZ FEIJÃO BIFE ACEBOLADO SALADA DE CENOURA BATATA DOCE COZIDA	PURE DE BATATA FRANGO AO MOLHO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO POSTA ASSADA AO MOLHO BROCOLIS REFOGADO SALADA DE TOMATE
LANCHINHO	MAÇA	BANANA	MELÃO	MANGA	MAMÃO
LANCHE	SOPA DE CARNE C/ LEGUMES	QUIRERA C/ FRANGO AO MOLHO	CANJA	SOPA DE MANDIOCA CREMOSA C/ MÚSCULO	MACARRÃO C/ CARNE AO MOLHO

OS VEGETAIS PODERÃO SER ALTERADOS POR CONTA DA AGRICULTURA FAMILIAR.

Aline Godói
Aline Souza de Godói
Nutricionista

Chefe Dep. De Merenda Escolar
Decreto 7938/2021