

CARDÁPIO -Escola de Ensino Fundamental Nossa Senhora do Brasil

mar/23



ARMAZÉM DO SABOR

Armazém do Sabor

1ª Semana (01a03)	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO			Arroz / Feijão Filezinho grelhado Polentinha	Arroz / Feijão Carreteiro Farofinha de ovo	Arroz / Feijão Bifinho doré** Legumes refogados
SALADAS			Alface/cenoura	Mix fol verdes/beterraba coz	Alface/Salada colorida
SOBREMESA			Fruta	Fruta	Fruta
2ª Semana (06à 10)	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz/Feijão Franguinho Batatinha	Arroz/Feijão Filezinhos Legumes refogados	Arroz/Lentilha Carne bolognesa Macarrão	Arroz/ feijão Filezinho de peixe Purê de batatas	Arroz/ feijão Almondegas** Couve com farofa
SALADAS	Cenoura/Mix legumes	Alface/beterraba coz.	Alface/repolho roxo	Acelga/Beterraba	Mix folhas verdes/Tomate
SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
3ª Semana (13à 17)	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz/ feijão Carne bolognesa Penne	Arroz/Feijão carioquinha Filézinho doré Duo de legumes	Arroz/Feijão Franguinho Mix de folhas verdes	Arroz/Feijão Filezinho de peixe Batatinhas	Arroz/Feijão Filezinho grelhado Polentinha
SALADAS	Alface/Cenoura	Couve flor/alface	Alface/Beterraba	Repolho/tomate	Beterraba coz/Alface
SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
4ª Semana(20a24)	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz/ feijão Escondidinho Legumes refogadinhos	Arroz/Feijão Bifinhos grelhados Parpadeli	Arroz/Feijão Franguinho Couve com farofa	Arroz/Lentilha Porpetas** Macarrão	Arroz/Feijão Filezinho doré** Legumes refogados
SALADAS	Alface/Tomate	Acelga/ beterraba	Mix folhas verdes/salada colorida	Alface/cenoura	Acelga/beterraba
SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
5ª Semana(27 e 31)	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz/ feijão Bifinho grelhado Polentinha	Arroz/Feijão Carne de panela Farofinha de ovo	Arroz/Feijão Filezinho de peixe Purê batatas	Arroz/Feijão Risoto Legumes refogados	Arroz/Lentilha Guisadinho Brócolis com cenoura
SALADAS	Alface/Cenoura	Alface/beterraba coz	Tomate/Mix folhas verdes	Seleta de legumes/alface	Repolho/tomate
ALMOÇO	Arroz/ feijão Bifinho grelhado Polentinha	Arroz/Feijão Carne de panela Farofinha de ovo	Arroz/Feijão Filezinho de peixe Purê batatas	Arroz/Feijão Risoto Legumes refogados	Arroz/Lentilha Escondidinho Brócolis com cenoura
SALADAS	Alface/Cenoura	Alface/beterraba coz	Tomate/Mix folhas verdes	Seleta de legumes/alface	Repolho/tomate
SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

* Frutas (da estação) variadas diariamente

* Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado

Nutricionistas:
Andrea Garcia
CRN-2 5095



ALIMENTAÇÃO INFANTIL