



		Quinta-feira (01/03)		Sexta-feira (02/02)	
			Peixe empanado com farinha de arroz (na chapa) Arroz integral/ Feijão Purê de aipim com tempero verde Torradinha de pão francês com queijo, tomate e orégano 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Frango assado Arroz integral/ Feijão Nhoque à bolonhesa Abóbora refogada com tempero verde 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (05/03)		Terça-feira (06/03)		Quarta-feira (07/03)	
Peito de frango na chapa com pimentões coloridos Arroz integral/ Feijão Pão quente Repolho refogado 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Bisteca na chapa acebolada Arroz integral/ Feijão Batata doce gratinada com ervas Lasanha de frango e brócolis 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne de panela com abóbora Arroz integral/ Feijão Espaguete alho e óleo (com azeite de oliva) Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Quinta-feira (08/03)	
			Coxa e sobrecoxa na chapa Arroz integral/ Feijão Polenta com queijo ralado Couve-flor gratinada 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Sexta-feira (09/03)	
				Carne moída ensopada Arroz integral/ Feijão Espaguete sultê Refogado de abobrinha com tempero verde e manteiga ghee 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	
Segunda-feira (12/03)		Terça-feira (13/03)		Quarta-feira (14/03)	
Cubos de carne ensopado com batata e abobrinha Arroz integral/ Feijão Parafuso sem glúten alho e óleo Refogado de cenoura em palitos com azeite de oliva e tempero verde 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Hambúrguer de peixe, mandioquinha e cenoura Risoto Arroz integral/ Feijão Pastelão de legumes 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Frango assado Arroz integral/ Feijão Batata gratinada com manteiga ghee e ervas Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Quinta-feira (15/03)	
			Panqueca de carne com mussarela Ovo mexido Arroz integral/ Feijão Polenta palito assada 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Sexta-feira (16/03)	
				Frango grelhado Arroz integral/ Feijão Cubinhos de aipim sultê Talharim ao molho de tomate com brócolis 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	
Segunda-feira (19/03)		Terça-feira (20/03)		Quarta-feira (21/03)	
Peito de frango na chapa Arroz integral/ Feijão Enroladinho integral de queijo, tomate e orégano Repolho refogado com cheiro verde 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Peixe assado Arroz integral/ Feijão Espaguete à bolonhesa Purê de batata inglesa e batata salsa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Estrogonofe de carne (com molho de iogurte) Arroz integral/ Feijão Pastelão de frango Batata (cortada em palitos) assada com manteiga ghee e ervas 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Quinta-feira (22/03)	
			Frango ensopada Arroz integral/ Feijão Polenta com queijo Chuchu e vagem refogados 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Sexta-feira (23/03)	
				Carne moída ensopada com legumes Arroz integral/ Feijão Purê aipim com frango desfiado Brócolis ao molho branco 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	
Segunda-feira (26/03)		Terça-feira (27/03)		Quarta-feira (28/03)	
Peito de frango acebolado Arroz integral/ Feijão Polenta à bolonhesa Abobrinha refogada 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Bife de pernil assado Arroz integral/ Feijão Batata doce cozida Carreteiro 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne de panela recheada Arroz integral/ Feijão Tirinha de aipim alho e óleo azeite de oliva) 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Quinta-feira (29/03)	
			Frango assado Arroz integral/ Feijão Penne alho e óleo com brócolis Torradinha de pão integral caseiro com azeite de oliva e manjericão 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Sexta-feira (30/03)	
				Bife ao tomate Arroz integral/ Feijão Farofa Couve mineira e repolho refogados 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	

O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. Todos os dias serão servidos água e suco. O arroz será servido com 50% arroz integral e 50% arroz parboilizado. Qualquer dúvida ou sugestão, favor entrar em contato com a Nutricionista do Colégio. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: LARISSA ZUTTER – CRN 2127.