



		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 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Frango assado Arroz integral/ Feijão Nhoque à bolonhesa Abóbora refogada com tempero verde 6 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 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Bisteca na chapa acebolada Arroz integral/ Feijão Batata doce gratinada com ervas Lasanha de frango e brócolis 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Carne de panela com abóbora Arroz integral/ Feijão Espaguete alho e óleo (com azeite de oliva) Farofa 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	
Segunda-feira (08/03)		Terça-feira (09/03)		Quarta-feira (10/03)	
Coxa e sobrecoxa na chapa Arroz integral/ Feijão Polenta com queijo ralado Couve-flor gratinada 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Bife acebolado Arroz integral/ Feijão Espaguete integral ao molho de tomate com manjeriço Refogado de abobrinha com tempero verde e manteiga ghee 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Coxa e sobrecoxa na chapa Arroz integral/ Feijão Polenta com queijo ralado Couve-flor gratinada 6 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 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Hambúrguer de peixe, mandioquinha e cenoura Risoto Arroz integral/ Feijão Pastelão de legumes 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Frango assado Arroz integral/ Feijão Batata gratinada com manteiga ghee e ervas Farofa 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	
Segunda-feira (15/03)		Terça-feira (16/03)		Quarta-feira (17/03)	
Panqueca de carne com mussarela Ovo mexido Arroz integral/ Feijão Polenta palito assada 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Frango grelhado Arroz integral/ Feijão Cubinhos de aipim sountê Talharim ao molho de tomate com brócolis 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Frango assado Arroz integral/ Feijão Pastelão de frango Batata (cortada em palitos) assada com manteiga ghee e ervas 6 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 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Peixe assado Arroz integral/ Feijão Espaguete à bolonhesa Purê de batata inglesa e batata salsa 6 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 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	
Segunda-feira (22/03)		Terça-feira (23/03)		Quarta-feira (24/03)	
Isclas de frango Arroz integral/ Feijão Polenta com queijo Chuchu e vagem refogados 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Carne de forno Arroz integral/ Feijão Purê aipim com frango desfiado Brócolis ao molho branco 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Carne de panela recheada Arroz integral/ Feijão Tirinha de aipim alho e óleo azeite de oliva) Couve-flor à milanesa 6 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 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Bife de pernil assado Arroz integral/ Feijão Batata doce cozida Carreteiro 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Frango assado Arroz integral/ Feijão Penne alho e óleo com brócolis Torradinha de pão integral caseiro com azeite de oliva e manjeriço 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	
Segunda-feira (29/03)		Terça-feira (30/03)		Quarta-feira (31/03)	
Bife ao tomate Arroz integral/ Feijão Farofa Couve mineira e repolho refogados 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Frango assado Arroz integral/ Feijão Polenta com queijo Chuchu e vagem refogados 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco		Carne de panela recheada Arroz integral/ Feijão Tirinha de aipim alho e óleo azeite de oliva) Couve-flor à milanesa 6 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.