



Cardápio

Março - 2024

1ª Semana: 04/03 - 08/03

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 04/03	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango xadrez, abobrinha ralada com ovo mexido. Salada de pepino e cenoura ralada. Suco: acerola Sobremesa: mix de frutas	Carboidrato: cookie de chocolate Suco: manga Fruta: maçã
Terça-feira 05/03	Refeição: Arroz branco, feijão preto, frango assado com batata, legumes ao forno. Salada de alface e tomate em rodela. Suco: acerola Sobremesa: melancia	Carboidrato: bolo de coco gelado Suco: caju Fruta: Abacaxi
Quarta-feira 06/03	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, tilápia a milanesa (ao forno), purê de batata. Salada de cenoura e tabule. Suco: uva Sobremesa: mamão	Carboidrato: torta de pizza Suco: manga Fruta: banana
Quinta-feira 07/03	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de carne ao molho, macarrão ao sugo. Salada de feijão fradinho, tomate em rodela. Suco: tangerina Sobremesa: melão	Carboidrato: empadão de frango Suco: goiaba Fruta: mix de frutas

Obs: Cardápio sujeito a alterações.





Cardápio

Sexta-feira 08/03	Refeição: Arroz, feijoada, isca de frango, farofa de ovo. Brócolis e couve flor no vapor e vinagrete. Sobremesa: gelatina	Carboidrato: panqueca Suco: maracujá Fruta: uva
------------------------------------	--	--

Obs: Cardápio sujeito a alterações.





Cardápio

2ª Semana: 11/03 - 15/03

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 11/03	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, bisteca suína em isca, batata doce com mostarda e mel. Salada repolho e legumes ao vapor. Suco: abacaxi Sobremesa: laranja	Carboidrato: biscoito de polvilho Suco: limão Fruta: mamão
Terça-feira 12/03	Refeição: Arroz branco, feijão preto, frango ao molho, batata gratinada . Salada alface e maionese de beterraba. Suco: acerola. Sobremesa: laranja	Carboidrato: pão pizza Suco: caju Fruta: melão
Quarta-feira 13/03	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango xadrez, mandioca cozida. Salada beterraba e alface. Suco: manga. Sobremesa: goiaba	Carboidrato: bolo de limão Suco: uva Fruta: mamão
Quinta-feira 14/03	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, costela bovina assada, batata a dorê. Salada de tomate em rodela e lentilha. Suco: abacaxi Sobremesa: goiaba	Carboidrato: cuca de banana Suco: caju Fruta: maçã
Sexta-feira 15/03	Refeição: Arroz, feijoada, frango assado, couve refogada, bolinho de legumes assado. Salada de vinagrete e brócolis no vapor. Suco: caju Sobremesa: gelatina	Carboidrato: biscoito de queijo Suco: uva Fruta: melão

Obs: Cardápio sujeito a alterações.





Cardápio

3ª Semana: 18/03 - 22/03

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 18/03	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, parmegiana de frango (ao forno), yakisoba de legumes. Salada maionese e cenoura ralada. Suco: manga Sobremesa: banana	Carboidrato: mini pizza Suco: maracujá Fruta: melancia
Terça-feira 19/03	Refeição: Arroz branco, feijão preto, picadinho de carne, farofa de ovo. Salada de grão de bico e tomate em rodela. Suco: limão. Sobremesa: goiaba	Carboidrato: torradas de ervas finas Suco: caju Fruta: mamão
Quarta-feira 20/03	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, rocambole de carne recheado, legumes ao forno. Salada de beterraba cozida e alface. Suco: caju Sobremesa: laranja	Carboidrato: sanduiche natural Suco: abacaxi Fruta: banana
Quinta-feira 21/03	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de frango, chuchu gratinado. Salada de maionese (repolho e cenoura) e tomate em rodela. Suco: manga Sobremesa: banana	Carboidrato: torta de forno frango desfiado Suco: caju Fruta: mamão
Sexta-feira 22/03	Refeição: Arroz branco, feijoada, frango assado com batata, bolinho de legumes assado. Salada de vinagrete e brócolis no vapor. Suco: caju Sobremesa: melancia	Carboidrato: cuscuz Suco: limão Fruta: tangerina

Obs: Cardápio sujeito a alterações.





Cardápio

4ª Semana: 25/03 - 27/03

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 20/03	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, estrogonofe de frango, batata ao forno. Salada de repolho e alface. Suco: manga Sobremesa: banana	Carboidrato: bolo de laranja Suco: maracujá Fruta: melancia
Terça-feira 21/03	Refeição: Arroz branco, feijão preto, carne assada, abóbora e quiabo no forno. Salada tomate com cenoura ralada e maionese de beterraba. Suco: limão. Sobremesa: goiaba	Carboidrato: rosca doce Suco: caju Fruta: mamão
Quarta-feira 22/03	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de porco acebolado, couve-flor gratinado. Salada de beterraba e alface. Suco: caju Sobremesa: laranja	Carboidrato: torrada Suco: abacaxi Fruta: banana
Quinta-feira 23/03	RECESSO	RECESSO
Sexta-feira 24/03	RECESSO	RECESSO

Obs: Cardápio sujeito a alterações.





GRUPO DOROTÉIAS

Cardápio



Ensinar é mais que
transmitir conhecimento

