Escola DESPERTAR
Juntos, despertando conhecimentos.

CARDÁPIO ALMOÇO
MARÇO - 2024

DATA	DIA DA SEMANA	ALMOÇO
01/03	6ª feira	Frango assado + Batatas ao forno + Arroz c/ brócolis + Salada crua
04/03	2ª feira	Panqueca de carne moída + Arroz integral + Legumes cozidos
05/03	3ª feira	Iscas de peixe ao forno + Arroz c/ cenoura + Purê de batatas + Salada crua com ovo de codorna
06/03	4ª feira	**FERIADO – DATA MAGNA**
07/03	5ª feira	Cozido de carne com legumes + Pirão + Arroz branco
08/03	6ª feira	Iscas de frango + Macarrão + Salada crua
11/03	2ª feira	Lombo assado + Arroz c/ cenouras + Legumes cozidos + Pirão
12/03	3ª feira	Frango guisado + Arroz branco+ Batata e cenoura assadas ao forno
13/03	4ª feira	Carne guisada com batatas + Arroz com cenoura + Couve refogado
14/03	5ª feira	Carne de sol acebolada + Arroz branco + Feijão verde + Farofa + Vinagrete + Salada crua
15/03	6ª feira	Omelete de legumes + Macarrão + Farofa de abóbora + Frango de forno
18/03	2ª feira	Almondegas + Macarrão + Salada crua c/ovo de codorna
19/03	3ª feira	Frango assado + Legumes cozidos + Arroz branco
20/03	4ª feira	Carne moída + Macarrão + Purê cenoura + Salada crua
21/03	5ª feira	Peito de frango grelhado + Arroz com espinafre + Salada cozida
22/03	6ª feira	Peixe ao forno + Macarrão + Salada crua
25/03	2ª feira	Carne guisada com chuchu e cenoura + Arroz c/ brócolis + farofa de ovos
26/03	3ª feira	Carne moída + Macarrão + Purê de batatas + Salada crua c/ovo de codorna
27/03	4ª feira	Lombo assado + Arroz integral + Purê de abóbora + Legumes gratinados ao forno + Pirãop
28/03	5ª feira	**FERIADO – SEMANA SANTA**
29/03	6ª feira	**FERIADO – SEMANA SANTA**

OBS.: TODO DIA SERÁ OFERECIDO UM TIPO DE SUCO
TODO DIA SERÁ OFERECIDO FEIJÃO

DAYANA SOUZA
Nutricionista – CRN6-37671