



PRIMA

Refeições escolares

CARDÁPIO MARÇO / 2020

ALMOÇO



	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
02 - 06	Bife acebolado Ovos mexidos Penne a marguerita Repolho refogado Saladas: Alface beterraba tomate Sobremesa: Frutas	Cubos de panela Frango xadrez Farofa colorida Milho na manteiga Saladas: Alface americana brócolis tomate cereja Sobremesa: Frutas	Filé de peixe Madalena de carne Legumes refogado Saladas: Pepino com tomate cereja vagem com ervilha Sobremesa: Frutas	Polpettone Filé de frango grelhado Polenta de corte Saladas: Mista de legumes alface Sobremesa: Frutas	Feijoada light Ovo na chapa Couve Farofa Saladas: Laranja fatiada alface vinagrete Sobremesa: Gelatina
09 - 13	Carne moída a carioca Isclas de frango na chapa Espaguete no azeite Abobrinha a pizzaiolo Saladas: Alface mista cenoura ralada tomate Sobremesa: Frutas	Strogonoff Sassami acebolado Batata palha Seleta de legumes Saladas: Acelga com tomate cereja pepino Sobremesa: Frutas	Filé de peixe Ovo cozido Batata bolinha assada Legumes refogado Saladas: Beterraba em cubos alface mista Sobremesa: Frutas	Bife de panela Sobrecosta assada Risoto de brócolis Saladas: Tomate brócolis Sobremesa: Frutas	Espeto de frango Omelete Macarrão penne com molho branco Jardineira de legumes Saladas: Rúcula com alface tomate Sobremesa: Mousse de maracujá
16 - 20	Almôndegas Isclas de frango crocante Espaguete primavera Saladas: Cenoura agrião com tomate Sobremesa: Frutas	Frango grelhado Lombinho assado Creme de milho Arroz integral de forno Saladas: Alface brócolis beterraba ralada Sobremesa: Frutas	Peixe grelhado Ovo mexido Espaguete ao Pomodoro Brocolis sauté Saladas: Salada de trigo tomate com azeitonas alface Sobremesa: Frutas	Picadinho de carne Torta de frango Legumes sauté Saladas: Alface cenoura ralada couve flor Sobremesa: Frutas	Strogonoff de frango Quibe assado Batata rústica Cenoura com ervilhas refogada Saladas: Acelga tomate beterraba Sobremesa: Gelatina carioca
23 - 27	Bife a pizzaiolo Isclas de frango na chapa Batata refogada Chuchu na manteiga Saladas: Couve flor Alface mista Sobremesa: Frutas	Picadinho com aipim Omelete no forno Sopa: Legumes com macarrão Brocolis refogado Saladas: Alface Beterraba tomate Sobremesa: Frutas	Cubos de panela Filé de peixe no fubá Purê misto Abobrinha colorida Saladas: Moyashi temperado cenoura ralada Sobremesa: Frutas	Frango xadrez Ovo na chapa Arroz chinês Farofa de soja crocante Saladas: Mista de legumes repolho beterraba Sobremesa: Frutas	Barreado Sassami grelhado Banana crocante Chuchu com vagem Saladas: Alface mista cenoura ralada tomate Sobremesa: Sagu de uva
30 - 31	Bife grelhado com molho ferrugem Lasanha de frango gratinada Sopa de feijão Saladas: Beterraba couve flor pepino Sobremesa: Frutas	Filé de frango acebolado Cubos de lombo de panela Macarrão primavera Repolho refogado Saladas: Brócolis tomate cenoura Sobremesa: Frutas	—	—	—



Naroli Isabela de Lima - Nutricionista
CRN 3994/ 8ª região

