

# CARDÁPIO DE JANTAR - ESCOLA PLACE - MARÇO

| Segunda 02                                                                                | Terça 03                                                                                            | Quarta 04                                                                                           | Quinta 05                                                                               | Sexta 06                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz e Feijão<br>Picadinho de Frango<br>Creme de Espinafre<br>Salada<br>Fruta e Suco     | Arroz e Feijão<br>Kibe assado<br>Beterraba no vapor<br>Salada<br>Fruta e Suco                       | Arroz e Feijão<br>Ovo estrelado<br>Batata Rústica<br>Salada<br>Fruta e Suco                         | Arroz e Feijão<br>Carne assada c/ molho<br>Abobrinha no vapor<br>Salada<br>Fruta e Suco | Arroz e Feijão<br>Frango desfiado<br>c/ Legumes<br>Salada<br>Fruta e Suco                               |
| Segunda 09                                                                                | Terça 10                                                                                            | Quarta 11                                                                                           | Quinta 12                                                                               | Sexta 13                                                                                                |
| Arroz e Feijão<br>Filé de Frango<br>Abóbora corada<br>Salada<br>Fruta e Suco              | Arroz e Feijão<br>Escalopinho ao molho<br>Couve-flor no vapor<br>Salada<br>Fruta e Suco             | Arroz e Feijão<br>Filé de Sobrecoxa<br>Viradinho de Vagem<br>Salada<br>Fruta e Suco                 | Arroz e Feijão<br>Filé Mignon Suíno<br>Purê de Mandioquinha<br>Salada<br>Fruta e Suco   | Mararrão ao sugo<br>Nuggets caseiro de Frango (c/ aveia)<br>Ervilhas no vapor<br>Salada<br>Fruta e Suco |
| Segunda 16                                                                                | Terça 17                                                                                            | Quarta 18                                                                                           | Quinta 19                                                                               | Sexta 20                                                                                                |
| Arroz e Grão-de-Bico<br>Carne desfiada<br>Brócolis salteado<br>Salada<br>Fruta e Suco     | Arroz e Feijão<br>Filé de Peixe (grelhado)<br>Palitos de Cenoura no vapor<br>Salada<br>Fruta e Suco | Arroz e Feijão<br>Bobó de Frango<br>Chuchu refogado<br>Salada<br>Fruta e Suco                       | Arroz e Feijão<br>Isclas de Carne<br>Milho no vapor<br>Salada<br>Fruta e Suco           | Arroz e Feijão<br>Omelete na chapa<br>Purê de Batata<br>Salada<br>Fruta e Suco                          |
| Segunda 23                                                                                | Terça 24                                                                                            | Quarta 25                                                                                           | Quinta 26                                                                               | Sexta 27                                                                                                |
| Arroz e Feijão<br>Filé de Frango<br>Repolho refogado c/ Cenoura<br>Salada<br>Fruta e Suco | Arroz e Feijão<br>Carne moída<br>Brócolis no vapor<br>Salada<br>Fruta e Suco                        | Arroz e Feijão<br>Bife de Panela<br>Farofa Nutritiva (c/ aveia e cenoura)<br>Salada<br>Fruta e Suco | Arroz e Feijão<br>Panqueca de Frango<br>com Legumes<br>Salada<br>Fruta e Suco           | Arroz e Feijão<br>Filé de Peixe (empanado)<br>Batata sauté<br>Salada<br>Fruta e Suco                    |
| Segunda 30                                                                                | Terça 31                                                                                            |                 |                                                                                         | <b>Cila Omine</b><br><b>Nutricionista</b><br><b>CRN3 5440</b><br><i>Cila Omine Ikato</i>                |
| Mararrão ao sugo<br>Picadinho de Carne<br>Abobrinha refogada<br>Salada<br>Fruta e Suco    | Arroz e Feijão<br>Filé de Sobrecoxa<br>Beterraba no vapor<br>Salada<br>Fruta e Suco                 |                                                                                                     |                                                                                         |                                                                                                         |

Obs.

As saladas, frutas e sucos serão variados de acordo com a safra/estação.