



**CARDÁPIO MARÇO. 2018**  
**ESCOLA INFANTIL PARAÍSO. UNIDADE 1. MATERNAL**



DIA DA SEMANA DATA		Segunda-feira 5/3	Terça-feira 6/3	Quarta-feira 7/3	Quinta-feira 8/3	Sexta-feira 9/3
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>		Fruta da semana: banana, melancia, goiaba, abacaxi e manga				
<b>A L M O Ç O</b>	<b>Prato principal (carnes/ovos)</b>	Ovos cozidos com ervas	Carne de panela	Sobrecoxa assada	Isclas de carne	Frango ao sugo
	<b>Guarnição</b>	Abobrinha no azeite	Mandioca com ervas	Polenta ao sugo	Quiabo refogado	Brócolis refogado
	<b>Prato base</b>	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão carioca
	<b>Salada Suco</b>	Alface roxa e tomate <i>Melancia</i>	Alcega e pepino <i>Laranja</i>	Acelga e alface <i>Goiaba</i>	Alface roxa e cenoura <i>Abacaxi</i>	Alface roxa e acelga <i>Manga</i>
<b>LANCHE DA TARDE</b>		Biscoito de polvilho  Fruta da semana Melancia	Torta de queijo, tomate e ervas  Fruta da semana Laranja	Bolo de abobrinha com canela  Fruta da semana Goiaba	Pão de batata com manteiga  Fruta da semana Abacaxi	Rosquinha de chocolate  Fruta da semana logurte de frutas
<b>J A N T A R</b>	<b>Crems/ sopas</b>	Sopa de mandioca, lentilha e carne desfiada	Sopa de legumes, macarrão, frango e ervas	Sopa de feijão, batata, carne e ervas	Sopa de cenoura, inhame, chuchu, frango e ervas	Sopa de tuberculos, fubá e frango/ ervas



**CARDÁPIO MARÇO. 2018**  
 ESCOLA INFANTIL PARAÍSO. UNIDADE 1. MATERNAL



DIA DA SEMANA DATA		Segunda-feira 12/3	Terça-feira 13/3	Quarta-feira 14/3	Quinta-feira 15/3	Sexta-feira 16/3
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>		Fruta da semana: banana, pera, mamão, melão e manga				
<b>A L M O Ç O</b>	<b>Prato principal (carnes/ovos)</b>	Carne moída	Estrogonofe de frango	Carne desfiada	Isclas de frango com alho poro	Escondidinho de peixe
	<b>Guarnição</b>	Macarrão ao sugo	Batata corada	Cuscuz de legumes com couve	Farofa de couve flor	Couve refogada
	<b>Prato base</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	<b>Salada</b>	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão	Feijão
	<b>Suco</b>	Agrião e cenoura <i>Manga</i>	Alface e beterraba <i>Mamão e laranja</i>	Vinagrete <i>Melão</i>	Agrião e alface <i>Limão com hortelã</i>	Mix de folhas verdes <i>Maracujá</i>
<b>LANCHE DA TARDE</b>		Pão de queijo Fruta da semana Iogurte de frutas	Bolo de laranja com maracujá Fruta da semana Mamão e laranja	Rosquinha de coco Fruta da semana Melão	Pão de cenoura com patê de ervas Fruta da semana Limão com hortelã	Torta de frango com legumes Fruta da semana Maracujá
<b>J A N T A R</b>	<b>Cremes/ sopas</b>	Sopa Chico Bento (cará, abóbora, carne, e talos de verdura)	Caldo de grão de bico, inhame, cenoura, ervas e carne	Creme de legumes, ervilha e carne	Sopa de batata doce, lentilha, frango e ervas	Batata, abobrinha, batata, mandioquinha e carne



**CARDÁPIO MARÇO. 2018**  
**ESCOLA INFANTIL PARAÍSO. UNIDADE 1. MATERNAL**



DIA DA SEMANA DATA		Segunda-feira 19/3	Terça-feira 20/3	Quarta-feira 21/3	Quinta-feira 22/3	Sexta-feira 23/3
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>		Fruta da semana: banana, manga, melancia, goiaba e pera				
<b>A L M O Ç O</b>	<b>Prato principal (carnes/ovos)</b>	Omelete com cenoura	Carne de panela com batata doce	Carne moída	Sobrecoxa de panela	Filé de frango desfiado
	<b>Guarnição</b>	Chuchu com ervas	Couve refogada	Berinjela com batata	Farofa de legumes	Abóbora cambotiã
	<b>Prato base</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	<b>Salada</b>	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca
	<b>Suco</b>	Rúcula e alface lisa <i>Limão com laranja</i>	Salada de beterraba cozida <i>Maracujá com hortelã</i>	Alface lisa e pepino <i>Melancia</i>	Rúcula e tomate <i>Goiaba</i>	Rúcula e alface lisa <i>Abacaxi</i>
<b>LANCHE DA TARDE</b>		Rosquinha de morango e aveia Fruta da semana Vitaminado de frutas	Cream cracker com geleia de frutas Fruta da semana Maracujá com hortelã	Pão de forma com patê de frango Fruta da semana Melancia	Torta de carne moída Fruta da semana Goiaba	Bolo de banana com iogurte Fruta da semana Abacaxi
<b>J A N T A R</b>	<b>Crems/ sopas</b>	Creme de beterraba (batata doce, cenoura e beterraba)	Canja de frango	Creme de abóbora, cenoura, batata doce e carne	Sopa de legumes, frango e feijão	Creme de batata doce, inhame, ervilha, frango



**CARDÁPIO MARÇO. 2018**  
**ESCOLA INFANTIL PARAÍSO. UNIDADE 1. MATERNAL**



DIA DA SEMANA DATA		Segunda-feira 26/3	Terça-feira 27/3	Quarta-feira 28/3	Quinta-feira 29/3	Sexta-feira 30/3
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>		Fruta da semana: melancia, melão, mamão, banana e abacate				
<b>A L M O Ç O</b>	<b>Prato principal (carnes/ovos)</b>	Hamburguer de carne com aveia	Frango com leite de coco	Carne desfiada com tomate/ alho poró	Isclas de frango	Croquete de peixe
	<b>Guarnição</b>	Cenoura com ervas	Abobrinha refogada	Espinafre refogado	Macarrão com brócolis	Jardineira de legumes
	<b>Prato base</b>	Arroz	Arroz a grega	Arroz	Arroz	Arroz
	<b>Salada</b>	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca
	<b>Suço</b>	Repolho branco e cenoura <i>Melão</i>	Alface e tomate <i>Maracujá</i>	Salada tricolor <i>Goiaba</i>	Alface e repolho branco <i>Melancia</i>	Alface e repolho branco <i>Mamão</i>
<b>LANCHE DA TARDE</b>		Bolacha de leite Fruta da semana Melão	Torta Bauru Fruta da semana Maracujá	Pão de ervas com requeijão Fruta da semana Goiaba	Bolo de limão com aveia Fruta da semana Melancia	Pão de queijo Fruta da semana Vitaminado de frutas
<b>J A N T A R</b>	<b>Cremes/ sopas</b>	Sopa de fubá, legumes e frango/ervas	Sopa de grão de bico, legumes e macarrão	Sopa de feijão, legumes e frango	Sopa de abóbora, chuchu e abobrinha	Sopa de batata, batata doce, mandioquinha e carne