

CARDÁPIO DE MARÇO



Nutrindo
nossas células
para aprender!

SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BETERRABA!

É RICA EM VITAMINA A, QUE AUXILIA NO BOM FUNCIONAMENTO DA VISÃO. VITAMINAS DO COMPLEXO B - QUE SÃO IMPORTANTES PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO E VITAMINA C, QUE POSSUI AÇÃO ANTIOXIDANTE E ATUAÇÃO BENÉFICA SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.


02-SEGUNDA	03-TERÇA	04-QUARTA	05-QUINTA	06-SEXTA
Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
Polenta cremosa	Purê de batata	Nhoque de batata ao molho vermelho	Panqueca colorida de carne	Legumes refogados
Frango ao molho vermelho	Carne de panela	Frango assado		ENTREVEIRO: gado, frango, porco e coração de frango
Alface cenoura cozida Tomate	Beterraba cozida Pepino japonês Repolho	Chuchu Tomate Alface	Brócolis Cenoura ralada Repolho	Couve flor Tomate Alface
Água saborizada com hortelã	Suco	Água saborizada com fruta	Suco	Água saborizada com hortelã

SOBREMESAS

Frutas picadas e gelatina



CARDÁPIO DE MARÇO



Nutrindo
nossas células
para aprender!

SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BETERRABA!

É RICA EM VITAMINA A, QUE AUXILIA NO BOM FUNCIONAMENTO DA VISÃO. VITAMINAS DO COMPLEXO B - QUE SÃO IMPORTANTES PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO E VITAMINA C, QUE POSSUI AÇÃO ANTIOXIDANTE E ATUAÇÃO BENÉFICA SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.


09-SEGUNDA	10-TERÇA	11-QUARTA	12-QUINTA	13-SEXTA
Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
Batata souté	Moranga refogada	Massa ao alho e óleo	Bolinho de arroz	Omelete
Isclas de filé suíno	Rocambole de carne com queijo	Frango assado	Escondidinho de carne	Lasanha de frango
Alface Beterraba cozida Repolho	Cenoura ralada Brócolis Tomate	Mix de folhas verdes Beterraba ralada couve flor	Pepino Cenoura cozida Tomate	Alface Repolho roxo Chuchu
Água	Suco	Água saborizada com fruta	Suco	Água saborizada com hortelã

SOBREMESAS

Frutas picadas e sagu com creme



CARDÁPIO DE MARÇO



Nutrindo
nossas células
para aprender!

SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BETERRABA!

É RICA EM VITAMINA A, QUE AUXILIA NO BOM FUNCIONAMENTO DA VISÃO. VITAMINAS DO COMPLEXO B - QUE SÃO IMPORTANTES PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO E VITAMINA C, QUE POSSUI AÇÃO ANTIOXIDANTE E ATUAÇÃO BENÉFICA SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.


16-SEGUNDA	17-TERÇA	18-QUARTA	19-QUINTA	20-SEXTA
Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
Polenta cremosa	Massa penne ao molho vermelho	Batata souté	Legumes refogados	À la minuta Batata frita
Frango ao molho vermelho	Almondega de carne	Frango assado	Isclas de filé suíno	Bife de gado
Alface Pepino Cenoura ralada	Beterraba cozida Tomate Repolho	Brócolis Cenoura cozida Alface	Beterraba ralada couve flor Tomate	Alface Repolho roxo Chuchu
Água	Suco	Água saborizada com fruta	Suco	Água saborizada com hortelã

SOBREMESAS

Frutas picadas e pudim



CARDÁPIO DE MARÇO



Nutrindo
nossas células
para aprender!

SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BETERRABA!

É RICA EM VITAMINA A, QUE AUXILIA NO BOM FUNCIONAMENTO DA VISÃO. VITAMINAS DO COMPLEXO B - QUE SÃO IMPORTANTES PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO E VITAMINA C, QUE POSSUI AÇÃO ANTIOXIDANTE E ATUAÇÃO BENÉFICA SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.

23-SEGUNDA	24-TERÇA	25-QUARTA	26-QUINTA	27-SEXTA
Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Risoto de frango Feijão	Arroz Feijão
Moranga refogada	Omelete	Massa ao alho e óleo	Nhoque de batata	Batata Rústica
Frango ao molho vermelho	Picadinho de carne com legumes	Frango assado	Almondega de carne	Fricassê de frango
Alface Cenoura cozida Repolho	Pepino Tomate Brócolis	Couve flor Alface Repolho roxo	Beterraba cozida Repolho Mix de folhas verdes	Pepino Tomate Vagem
Água	Suco	Água saborizada com fruta	Suco	Água saborizada com hortelã

SOBREMESAS

Frutas picadas e gelatina



CARDÁPIO DE MARÇO/ABRIL



Nutrindo
nossas células
para aprender!

SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BETERRABA!

É RICA EM VITAMINA A, QUE AUXILIA NO BOM FUNCIONAMENTO DA VISÃO. VITAMINAS DO COMPLEXO B - QUE SÃO IMPORTANTES PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO E VITAMINA C, QUE POSSUI AÇÃO ANTIOXIDANTE E ATUAÇÃO BENÉFICA SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.

30-SEGUNDA	31-TERÇA	01-QUARTA	02-QUINTA	03-SEXTA
Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
Yakissoba de frango	Purê de batata	Polenta cremosa	Purê de moranga	Massa ao molho branco
	Carne de panela	Molho de frango desfiado	Escondidinho de carne	Bife de frango grelhado
Beterraba cozida Pepino Tomate Água	Cenoura ralada Alface Chuchu Suco	Tomate Repolho Brócolis Água saborizada com fruta	Beterraba cozida Alface Tomate Suco	Couve chinesa Tomate Brócolis Água saborizada com hortelã

SOBREMESAS

Frutas picadas e cremes



carolinaprates

nutricionista materno infantil CRN²10373