

CARDÁPIO DE MARÇO



SUPER ALIMENTO DO VERÃO:

FRUTAS!

AS FRUTAS SÃO ÓTIMAS NO VERÃO POR SEREM NATURALMENTE REFRESCANTES, HIDRATAM POR CONTER BASTANTE ÁGUA NA COMPOSIÇÃO E PODENDO SER CONSUMIDAS GELADINHAS! A DICA É BATER FRUTAS NO LIQUIDIFICADOR E PREPARAR SACOLÉ OU PICOLÉ NATURAL, LEMBRANDO QUE ELA JÁ É DOCINHA POR NATUREZA!

01-SEGUNDA	02-TERÇA	03-QUARTA	04-QUINTA	05-SEXTA
Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão Preto
Polenta cremosa		Purê de batata	Moranga refogada	Fricassê de frango
Frango ao molho vermelho	Massa à bolonhesa	Frango assado	Carne suína assada	Batata palha
Saladas: Alface Tomate Cenoura cozida	Saladas: Tomate Alface Repolho	Saladas: Alface Tomate	Saladas: Beterraba Tomate Alface	Saladas: Tomate Alface
Água	Suco	Água saborizada com fruta	Suco	Água com hortelã

SOBREMESAS

Frutas picadas e gelatina



CARDÁPIO DE MARÇO



SUPER ALIMENTO DO VERÃO:

FRUTAS!

AS FRUTAS SÃO ÓTIMAS NO VERÃO POR SEREM NATURALMENTE REFRESCANTES, HIDRATAM POR CONTER BASTANTE ÁGUA NA COMPOSIÇÃO E PODENDO SER CONSUMIDAS GELADINHAS! A DICA É BATER FRUTAS NO LIQUIDIFICADOR E PREPARAR SACOLÉ OU PICOLÉ NATURAL, LEMBRANDO QUE ELA JÁ É DOCINHA POR NATUREZA!

08-SEGUNDA	09-TERÇA	10-QUARTA	11-QUINTA	12-SEXTA
Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto
Polenta cremosa	Legumes refogados	Macarrão alho e óleo	Panquecas coloridas de frango e carne	Lasanha de Frango
Frango ao molho vermelho	Carne de Panela	Frango assado		Saladas: Alface Tomate
Saladas: Alface Tomate Cenoura cozida	Saladas: Alface Tomate Repolho	Saladas: Brócolis Alface	Saladas: Beterraba cozida Tomate	Água saborizada com fruta
Água	Suco	Água saborizada com fruta	Suco	

SOBREMESAS

Frutas picadas, mousse e gelatina



CARDÁPIO DE MARÇO



SUPER ALIMENTO DO VERÃO:

FRUTAS!

AS FRUTAS SÃO ÓTIMAS NO VERÃO POR SEREM NATURALMENTE REFRESCANTES, HIDRATAM POR CONTER BASTANTE ÁGUA NA COMPOSIÇÃO E PODENDO SER CONSUMIDAS GELADINHAS! A DICA É BATER FRUTAS NO LIQUIDIFICADOR E PREPARAR SACOLÉ OU PICOLÉ NATURAL, LEMBRANDO QUE ELA JÁ É DOCINHA POR NATUREZA!

15-SEGUNDA	16-TERÇA	17-QUARTA	18-QUINTA	19-SEXTA
Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão Preto
Polenta cremosa	Massa à bolonhesa	Purê de batata	Moranga refogada	Batata frita
Frango ao molho vermelho		Frango assado	Carne suína assada	Bife de frango grelhado
Saladas: Alface Tomate Cenoura cozida	Saladas: Tomate Alface Repolho	Saladas: Alface Tomate	Saladas: Beterraba Tomate Alface	Saladas: Tomate Alface
Água	Suco	Água saborizada com fruta	Suco	Água com hortelã

SOBREMESAS

Gelatina, sagu com creme e frutas



CARDÁPIO DE MARÇO



SUPER ALIMENTO DO VERÃO:

FRUTAS!

AS FRUTAS SÃO ÓTIMAS NO VERÃO POR SEREM NATURALMENTE REFRESCANTES, HIDRATAM POR CONTER BASTANTE ÁGUA NA COMPOSIÇÃO E PODENDO SER CONSUMIDAS GELADINHAS! A DICA É BATER FRUTAS NO LIQUIDIFICADOR E PREPARAR SACOLÉ OU PICOLÉ NATURAL, LEMBRANDO QUE ELA JÁ É DOCINHA POR NATUREZA!

22-SEGUNDA

Arroz
Feijão preto

Polenta
cremosa

Frango ao
molho
vermelho

Saladas:
Alface
Tomate
Cenoura
cozida

Água

23-TERÇA

Arroz
Feijão preto

Batata Souté

Carne de
Panela

Saladas:
Alface
Tomate
Repolho

Suco

24-QUARTA

Arroz
Feijão

Macarrão
alho e óleo

Frango
assado

Saladas:
Brócolis
Alface

Água
saborizada
com fruta

25-QUINTA

Arroz
Feijão preto

Panquecas
coloridas de
frango e carne

Saladas:
Beterraba
cozida
Tomate

Suco

26-SEXTA

Arroz
Feijão preto

Bife de
frango grelhado

Nhoque de
batata ao
molho branco

Saladas:
Alface
Tomate

Água
saborizada com
fruta

SOBREMESAS

Gelatina, sagu com creme e frutas



CARDÁPIO DE MARÇO



SUPER ALIMENTO DO VERÃO:

FRUTAS!

AS FRUTAS SÃO ÓTIMAS NO VERÃO POR SEREM NATURALMENTE REFRESCANTES, HIDRATAM POR CONTER BASTANTE ÁGUA NA COMPOSIÇÃO E PODENDO SER CONSUMIDAS GELADINHAS! A DICA É BATER FRUTAS NO LIQUIDIFICADOR E PREPARAR SACOLÉ OU PICOLÉ NATURAL, LEMBRANDO QUE ELA JÁ É DOCINHA POR NATUREZA!

29-SEGUNDA

Arroz
Feijão preto

Polenta
cremosa

Frango Molho
vermelho

Saladas:
Alface
Tomate
Cenoura
cozida

Água

30-TERÇA

Arroz
Feijão preto

Massa à
bolonhesa

Saladas:
Tomate
Alface
Repolho

Suco

31-QUARTA

Arroz
Feijão preto

Pure de
batata

Frango
assado

Saladas:
Alface
Tomate

Água
saborizada
com fruta

01-QUINTA

Arroz
Feijão preto

Moranga
refogada

Carne suína
assada

Saladas:
Beterraba
Tomate
Alface

Suco

02-SEXTA

Feriado

SOBREMESAS

Frutas e mousse

