



# CARDÁPIO MENSAL



Fev/MARÇO 2024

## segunda-feira

26/02

arroz + feijão  
ovos estalados com  
queijo  
brócoles e couve flor  
saladas de tomate e  
alface crespa  
mexerica

## terça-feira

27/02

arroz + feijão  
íscas de frango  
acebolada  
purê misto (bat+cenoura)  
saladas de acelga  
fininha com tomate  
pudim de baunilha

## quarta-feira

28/02

arroz + feijão preto  
íscas suína ao molho  
viradinho de couve  
saladas de tomate e  
rúcula  
laranja pedaços

## quinta-feira

29/02

arroz + feijão  
espaguete a bolonhesa  
batata dourada  
salada de pepino e  
repolho roxo  
manga

## sexta-feira

01/03

arroz + feijão  
cubos de peixe ao sugo  
creme de milho  
salada verde +tomate  
cup cake de chocolate  
com a NUTRI

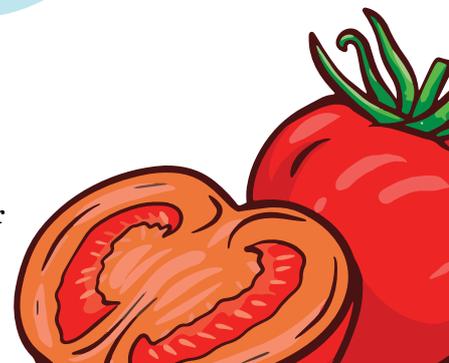
A compra dos alimentos segue o período de sazonalidade. As frutas, legumes e verduras são oferecidas conforme variedades da época. Este cardápio segue os princípios do PNAE, onde são balanceados nutricionalmente. CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Flavia  
Vaz

NUTRICIONISTA INFANTIL  
COMPORTAMENTAL

Nutricionista Escolar  
CRN3-8228

Dr.ª Flavia Vaz  
Nutricionista Infantil  
CRN3-8228





# CARDÁPIO MENSAL



MARÇO 2024

## segunda-feira

04/03

arroz + feijão  
OVOS MEXIDOS  
legumes cozidos  
(abobrinha+cenoura)  
saladas de alface e  
tomate  
fruta

## terça-feira

05/03

arroz + feijão  
strogonoffe de frango  
batata assada  
saladas de acelga e  
beterraba  
bolo de chocolate

## quarta-feira

06/03

arroz + feijão preto  
cubos suínos acebolado  
couve refogada  
saladas de repolho  
branco ao vinagrete  
fruta

## quinta-feira

07/03

arroz + feijão  
espaguete a bolonhesa  
abóbora assada  
salada de alface e  
pepino  
pudim de leite

## sexta-feira

08/03

arroz + feijão  
frango assado  
farofinha rica e ovos  
salada verde +tomate  
fruta

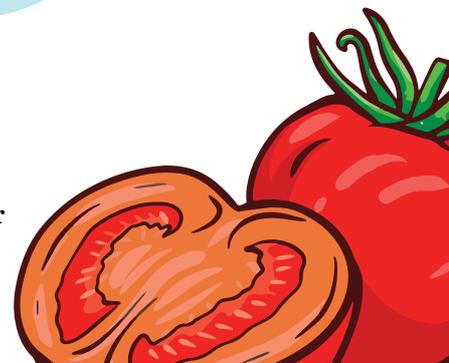
A compra dos alimentos segue o período de sazonalidade. As frutas, legumes e verduras são oferecidas conforme variedades da época. Este cardápio segue os princípios do PNAE, onde são balanceados nutricionalmente. CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Flavia  
Vaz

NUTRICIONISTA INFANTIL  
COMPORTAMENTAL

Nutricionista Escolar  
CRN3-8228

Flavia  
Dr.ª Flavia Vaz  
Nutricionista Infantil  
CRN3-8228





# CARDÁPIO MENSAL



MARÇO 2024

## segunda-feira 11/03

arroz + feijão  
ovos cozidos ao vinagrete  
purê de batata  
saladas de alface e  
beterraba  
fruta

## terça-feira

arroz + feijão 12/03  
fricassê de frango  
escarola refogada  
saladas de acelga e  
tomate  
bolo de laranja

## quarta-feira 13/03

arroz + feijão preto  
íscas de carne  
com batatas  
saladas de repolho e  
cenoura ralada  
fruta

## quinta-feira

arroz + feijão 14/03  
panqueca de carne ao  
sugo  
acelga refogada  
salada de chuchu com  
ovos  
pudim de baunilha

## sexta-feira 15/03

arroz + feijão  
quibe de bandeja  
arroz de forno  
salada verde +tomate  
fruta

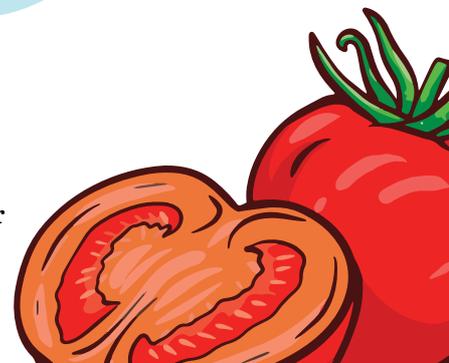
A compra dos alimentos segue o período de sazonalidade. As frutas, legumes e verduras são oferecidas conforme variedades da época. Este cardápio segue os princípios do PNAE, onde são balanceados nutricionalmente. CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Flavia  
Vaz

NUTRICIONISTA INFANTIL  
COMPORTAMENTAL

Nutricionista Escolar  
CRN3-8228

*Flavia Vaz*  
Dr.ª Flavia Vaz  
Nutricionista Infantil  
CRN3-8228





# CARDÁPIO MENSAL



MARÇO 2024

## segunda-feira

18/03

arroz + feijão  
omelete com queijo  
brócoles com chuchu  
saladas de tomate cereja  
e alface crespa  
fruta

## terça-feira

19/03

arroz + feijão  
coxa assada  
abobrinha refogada  
saladas de repolho e  
beterraba ralada  
gelatina

## quarta-feira

20/03

arroz + feijão preto  
linguiça assada  
virado de cenoura  
saladas de alface e  
tomate  
fruta

## quinta-feira

21/03

arroz + feijão  
almôndegas ao sugo  
espaguete A/O  
salada de pepino e  
repolho roxo  
bolo gelado

## sexta-feira

22/03

arroz + feijão  
escondidinho de frango  
salada verde +tomate  
fruta

A compra dos alimentos segue o período de sazonalidade. As frutas, legumes e verduras são oferecidas conforme variedades da época. Este cardápio segue os princípios do PNAE, onde são balanceados nutricionalmente. CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Flavia  
Vaz

NUTRICIONISTA INFANTIL  
COMPORTAMENTAL

Nutricionista Escolar  
CRN3-8228

Flavia  
Dr.ª Flavia Vaz  
Nutricionista Infantil  
CRN3-8228





# CARDÁPIO MENSAL



MARÇO 2024

## segunda-feira

25/03

arroz + feijão  
ovo mexido com cenoura  
ralada  
acelga refogada c tomate  
saladas de beterraba  
cozida  
fruta

## terça-feira

arroz + feijão 26/03

file de coxa assada  
purê misto (bat+cenoura)  
saladas de couve com  
tomate  
gelatina

## quarta-feira

27/03

arroz + feijão preto  
pernil fatiado acebolado  
creme de milho  
saladas de alface e  
tomate  
fruta

## quinta-feira

28/03

arroz + feijão  
parafuso a bolonhesa  
batata doce assada  
salada de pepino e  
repolho roxo  
bolo de fubá cremoso

## sexta-feira

29/03

arroz + feijão  
nuggets caseiro de peixe  
assado  
purê de mandioca  
salada verde +tomate  
SUCO PODEROSO COM A  
NUTRI

A compra dos alimentos segue o período de sazonalidade. As frutas, legumes e verduras são oferecidas conforme variedades da época. Este cardápio segue os princípios do PNAE, onde são balanceados nutricionalmente. CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Flavia  
Vaz

NUTRICIONISTA INFANTIL  
COMPORTAMENTAL

Nutricionista Escolar  
CRN3-8228

Flavia  
Dr.ª Flavia Vaz  
Nutricionista Infantil  
CRN3-8228

