

CARDÁPIO DE MARÇO

2026



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1	02 Arroz e Feijão Ovos mexidos Purê misto Salada Verde Sobremesa: fruta da época	03 Arroz e Feijão fricassé de frango batata assada Salada beterraba Sobremesa: gelatina	04 Arroz feijoada kids couve farofa Salada vinagrete Sobremesa: laranja	05 Arroz e Feijão panqueca de carne brócolis Salada pepino ralada Sobremesa: pavê de baunilha	06 Arroz e Feijão Pernil assado chuchu refogado Salada Verde Sobremesa: fruta da época
SEMANA 2	09 Arroz e Feijão iscas de frango polenta cremosa Salada couve-flor Sobremesa: fruta da época	10 Arroz e Feijão carne de panela verdura refogada Salada cenoura ralada Sobremesa: gelatina	11 Arroz feijoada kids couve farofa Salada vinagrete Sobremesa: laranja	12 Arroz e Feijão rocambolo de carne espaguete ao sugo Salada Verde Sobremesa: creme abacate	13 Arroz e Feijão peixe assado legumes Salada mista Sobremesa: fruta da época
SEMANA 3	16 Arroz e Feijão carne moída com milho Salada Verde Sobremesa: fruta da época	17 Arroz e Feijão frango assado purê de batatas Salada repolho Sobremesa: gelatina	18 Arroz feijoada kids couve farofa Salada vinagrete Sobremesa: laranja	19 Arroz e Feijão almôndegas ao sugo parafuso ao brócolis Salada Verde Sobremesa: pudim de baunilha	20 Arroz e Feijão nuggets de frango caseiro creme de milho Salada tomate Sobremesa: fruta da época
SEMANA 4	23 Arroz e Feijão Omelete batata doce cozida Salada Verde Sobremesa: fruta da época	24 Arroz e Feijão escondidinho de frango acelga refogada Salada abobrinha Sobremesa: gelatina	25 Arroz feijoada kids couve farofa Salada vinagrete Sobremesa: laranja	26 Arroz e Feijão Carne de panela espaguete ao sugo Salada agrião Sobremesa: bolo de aniversário	27 Arroz e Feijão file mignon suíno purê Sobremesa: fruta da época
SEMANA 5	30 Arroz e Feijão frango grelhado couve-flor Salada de tomate Sobremesa: fruta da época	31 Arroz e Feijão bolinho de carne chuchu refogado Salada Verde Sobremesa: gelatina	—	—	—



NOTA:

Comer bem melhora a concentração, o aprendizado, a imunidade e o desenvolvimento do corpo.

Quando a família e a escola caminham juntas, criamos hábitos saudáveis que acompanham a criança por toda a vida.

