

CARDÁPIO FUNDAMENTAL II AO MÉDIO - MARÇO / 2026

Data	Dias da semana	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Molhos	Arroz	Feijão	Prato Principal	Opção I	Guarnição I	Guarnição II	Sobremesa
09/03	Segunda-feira	Alface	Tomate	Feijão fradinho à campanha	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco / Integral	Preto	Filé de frango grelhado	Carne moída ao sugo	Macarrão ao alho e óleo/ Molho branco	Legumes à Julienne	Fruta da Estação
10/03	Terça-feira	Mix de folhas	Tomate	Brócolis com tomate cereja	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco	Preto	Peixe grelhado	Picadinho de carne	Purê de batata	Chuchu gratinado	Fruta da Estação
11/03	Quarta-feira	Alface	Tomate	Sunomono	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco / Integral	Preto	Carne assada	Nuggets de frango caseiro	Batata doce corada	Cenoura sauté	Fruta da Estação
12/03	Quinta-feira	Alface	Tomate	Beterraba cozida com laranja	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco	Preto	Estrogonofe de carne	sobrecoxa assada	Batata Palito	Repolho refogado	Fruta da Estação
13/03	Sexta-feira	Mix de folhas	Tomate	Lentilha temperada	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco / Integral	Carioca	Lombo assado ao molho de limão	Panqueca de carne	Purê de abóbora	Farofa	Pavê de baunilha

OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO, CONFORME SAZONALIDADE! CONSULTAR A NUTRICIONISTA!