

## CARDÁPIO INTEGRAL - MARÇO

EMEI Benedito Delfino

DIAS LETIVOS: 22

| Semana 1 | Data                  | 02/mar                                               | 03/mar                                                                                    | 04/mar                                                                            | 05/mar                                                                         | 06/mar                                                               |
|----------|-----------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|          | Refeição              | 2ª feira                                             | 3ª feira                                                                                  | 4ª feira                                                                          | 5ª feira                                                                       | 6ª sexta                                                             |
|          | Desjejum              | Leite com achocolatado + Biscoito                    | Leite com achocolatado + Biscoito                                                         | Leite com achocolatado + Biscoito                                                 | Leite com achocolatado + Biscoito                                              | Leite com achocolatado + Biscoito                                    |
|          | Colação manhã e tarde | Bebida láctea + Pão com margarina                    | Bebida láctea + Pão com margarina                                                         | Bebida láctea + Pão com margarina                                                 | Bebida láctea + Pão com margarina                                              | Bebida láctea + Pão com margarina                                    |
|          | Almoço                | Arroz / Feijão<br><b>MOÍDA COM SELETA DE LEGUMES</b> | Arroz / Feijão<br><b>CUBOS COM BATATA E CENOURA</b><br>Salada de Alface<br>Banana         | Arroz / Feijão Preto<br><b>ALMÔNDEGAS NO MOLHO</b><br>Salada de pepino<br>Abacaxi | Arroz/Feijão<br><b>FRANGO COM ABOBRINHA</b><br>Salada de repolho<br>Laranja    | <b>RISOTO DE CARNE COM MILHO E ERVILHA</b><br>Cenoura ralada<br>Maçã |
|          | Lanche da tarde       | Rosquinha<br>Suco Natural de Fruta                   | Pão com molho de frango<br>Suco Natural de Fruta                                          | Sopa de fubá com frango                                                           | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                          | Pão com margarina<br>Suco Natural de Fruta                           |
| Semana 2 | Data                  | 09/mar                                               | 10/mar                                                                                    | 11/mar                                                                            | 12/mar                                                                         | 13/mar                                                               |
|          | Refeição              | 2ª feira                                             | 3ª feira                                                                                  | 4ª feira                                                                          | 5ª feira                                                                       | 6ª sexta                                                             |
|          | Desjejum              | Leite com achocolatado + Biscoito                    | Leite com achocolatado + Biscoito                                                         | Leite com achocolatado + Biscoito                                                 | Leite com achocolatado + Biscoito                                              | Leite com achocolatado + Biscoito                                    |
|          | Colação manhã e tarde | Bebida láctea + Pão com margarina                    | Bebida láctea + Pão com margarina                                                         | Bebida láctea + Pão com margarina                                                 | Bebida láctea + Pão com margarina                                              | Bebida láctea + Pão com margarina                                    |
|          | Almoço                | Arroz/Feijão<br><b>POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA</b>    | Arroz/Feijão<br><b>ISCAS DE FRANGO COM CENOURA E CHUCHU</b><br>Salada de Alface<br>Banana | Arroz/Feijão<br><b>ALMÔNDEGAS NO MOLHO</b><br>Salada de pepino<br>Abacaxi         | Arroz/Feijão Preto<br><b>CUBOS COM ABÓBORA</b><br>Salada de repolho<br>Laranja | <b>ARROZ COM FRANGO</b><br>Cenoura ralada<br>Maçã                    |
|          | Lanche da tarde       | Rosquinha<br>Suco Natural de Fruta                   | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                                           | Sopa de macarrão com carne                                                        | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                          | Pão com margarina<br>Suco Natural de Fruta                           |

\*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. \*\* Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

**Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459**

## CARDÁPIO INTEGRAL - MARÇO

EMEI Benedito Delfino

DIAS LETIVOS: 22

|          | Data                  | 16/mar                                                                      | 17/mar                                                                  | 18/mar                                                                    | 19/mar                                                                                        | 20/mar                                                                                     |
|----------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Semana 3 | Refeição              | 2ª feira                                                                    | 3ª feira                                                                | 4ª feira                                                                  | 5ª feira                                                                                      | 6ª sexta                                                                                   |
|          | Desjejum              | Leite com achocolatado + Biscoito                                           | Leite com achocolatado + Biscoito                                       | Leite com achocolatado + Biscoito                                         | Leite com achocolatado + Biscoito                                                             | Leite com achocolatado + Biscoito                                                          |
|          | Colação manhã e tarde | Bebida láctea + Pão com margarina                                           | Bebida láctea + Pão com margarina                                       | Bebida láctea + Pão com margarina                                         | Bebida láctea + Pão com margarina                                                             | Bebida láctea + Pão com margarina                                                          |
|          | Almoço                | Arroz/Feijão<br><b>CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (moída, abobrinha e cenoura)</b> | Arroz/Feijão<br><b>CUSCUZ DE FRANGO</b><br>Salada de Alface<br>Banana   | Arroz/Feijão<br><b>ALMÔNDEGAS NO MOLHO</b><br>Salada de pepino<br>Abacaxi | Arroz/Feijão<br><b>CUBOS COM MANDIOCA</b><br>Salada de repolho<br>Laranja                     | <b>MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO</b><br>Cenoura ralada<br>Maçã                              |
|          | Lanche da tarde       | Rosquinha<br>Suco Natural de Fruta                                          | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                         | Macarrão com molho de moída                                               | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                                         | Pão com margarina<br>Suco Natural de Fruta                                                 |
|          |                       |                                                                             |                                                                         |                                                                           |                                                                                               |                                                                                            |
|          | Data                  | 23/mar                                                                      | 24/mar                                                                  | 25/mar                                                                    | 26/mar                                                                                        | 27/mar                                                                                     |
| Semana 4 | Refeição              | 2ª feira                                                                    | 3ª feira                                                                | 4ª feira                                                                  | 5ª feira                                                                                      | 6ª feira                                                                                   |
|          | Desjejum              | Leite com achocolatado + Biscoito                                           | Leite com achocolatado + Biscoito                                       | Leite com achocolatado + Biscoito                                         | Leite com achocolatado + Biscoito                                                             | Leite com achocolatado + Biscoito                                                          |
|          | Colação manhã e tarde | Bebida láctea + Pão com margarina                                           | Bebida láctea + Pão com margarina                                       | Bebida láctea + Pão com margarina                                         | Bebida láctea + Pão com margarina                                                             | Bebida láctea + Pão com margarina                                                          |
|          | Almoço                | Arroz/Feijão<br><b>ALMÔNDEGAS NO MOLHO</b>                                  | Arroz/Feijão<br><b>FRANGO COM ABÓBORA</b><br>Salada de Alface<br>Banana | Arroz/Feijão<br><b>MOÍDA COM CENOURA</b><br>Salada de pepino<br>Abacaxi   | Arroz/Feijão<br><b>PICADINHO DE CARNE COM BATATA E CHUCHU</b><br>Salada de repolho<br>Laranja | Feijão<br><b>ARROZ CARRETEIRO (cubos, tomate e cheiro verde)</b><br>Cenoura ralada<br>Maçã |
|          | Lanche da tarde       | Rosquinha<br>Suco Natural de Fruta                                          | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                         | Canja de frango                                                           | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                                         | Pão com margarina<br>Suco Natural de Fruta                                                 |

\*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. \*\* Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

**Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459**

## CARDÁPIO INTEGRAL - MARÇO

EMEI Benedito Delfino

DIAS LETIVOS: 22

|          | Data                  | 30/mar                              | 31/mar                                                                |  |  |  |
|----------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Semana 5 | Refeição              | 2ª feira                            | 3ª feira                                                              |  |  |  |
|          | Desjejum              | Leite com achocolatado + Biscoito   | Leite com achocolatado + Biscoito                                     |  |  |  |
|          | Colação manhã e tarde | Bebida láctea + Pão com margarina   | Bebida láctea + Pão com margarina                                     |  |  |  |
|          | Almoço                | Arroz<br><b>STROGONOFF DE CARNE</b> | Arroz/Feijão<br><b>MOÍDA COM BATATA</b><br>Salada de Alface<br>Banana |  |  |  |
|          | Lanche da tarde       | Rosquinha<br>Suco Natural de Fruta  | Pão com frango<br>Suco Natural de Fruta                               |  |  |  |

\*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. \*\* Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

**Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459**