

CARDÁPIO – 02/03 a 06/03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Corn Flakes Banana Leite com cacau	Pão pitta com requeijão Abacaxi Suco de laranja	Enrolado de mussarela Melancia Suco de caju	Mini francês com atum Mamão Suco de açaí	Pão de queijo integral Palmito Maçã Suco de limão Chalá/Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface lisa Tomate Beterraba ralada Pepino em rodela <i>Azeitonas</i> <i>Ovo cozido</i> <i>Milho</i> <i>Edamame</i>	Alface crespa Agrião Tomate Pepino agridoce <i>Cenoura ralada</i> <i>Salada de quiabo</i> <i>Cogumelo paris</i> <i>Manga</i>	Alface americana Mix de repolho Tomate Beterraba ralada <i>Salada do chef</i> <i>Milho</i> <i>Chuchu</i> <i>Salmão desfiado</i>	Alface lisa Rúcula Tomate Pepino ralado <i>Salada de feijão branco</i> <i>Abobrinha</i> <i>Salada de atum</i> <i>Palmito</i>	Lanche saída Fund I: Bisnaguinha com mussarela
	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	
Prato principal	Carne moída	Salmão no forno Ovo mexido	Carne assada com molho madeira	Espeto de frango	
Guarnição	Penne Molho de tomate Vagem cozida	Milho no azeite Ervilha torta	Couve de bruxelas Nhoque	Escarola cozida Batata assada com zattar	
SOPA	Creme de cebola	Sopa de mandioquinha	Sopa de abóbora	Sopa de letrinhas	
Sobremesa	Melancia	Ameixa + mousse de chocolate	Abacaxi	Banana + gelinho	
Suco					
Lanche da tarde	Torrada com azeite Maçã	Cookie de maçã Banana	Biscoito de polvilho Pêra	Croissant Maçã verde	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, sal do himalaia, sementes e molho

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 09/03 a 13/03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Bolacha com manteiga Abacaxi Suco de laranja	Bisnaguinha com queijo minas Maçã Suco de limão (Oznei Haman - Infantil)	Pão de milho com requeijão Uva Suco de maracujá	Mini francês com patê de atum Melão Suco de frutas vermelhas	Esfiha de queijo Milho Melancia Suco de acerola Chalá/Suco de uva
Almoço			ALMOÇO ESPECIAL PORTUGUÊS		
Salada	Alface lisa Rúcula Tomate Cenoura ralada <i>Pepino em rodela</i> <i>Salada de macarrão com tomate cereja</i> Ervilha Ovo cozido	Alface crespa Agrião Tomate Pepino ralado <i>Beterraba ralada</i> <i>Berinjela em compota</i> <i>Salada de atum com milho</i> Jiló	Alface Agrião Tomate Pepino <i>Palmito</i> <i>Salada de grão de bico</i> <i>Salada de batata</i> Milho	Alface lisa Tomate Cenoura ralada Pepino agridoce <i>Vagem</i> <i>Salada de grãos</i> <i>Abobrinha em conserva</i> <i>Brócolis com alho</i>	Lanche saída Fund I: Bisnaguinha com atum
	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/ Feijão Arroz integral	
Prato principal	Estrogonofe de carne	Frango grelhado	Bacalhau à portuguesa Ovo cozido	Bife grelhado (cebolado)	
Guarnição	Couve-flor cozida Batata palha	Brócolis cozido Abóbora no forno	Bolinho de bacalhau Ervilha	Batata grande assada Chips de Kale	
SOPA	Canja	Sopa de lentilha	Caldo verde	Creme de legumes	
Sobremesa	Mexerica	Manga + Carolina	Pastel de Belém + Pera portuguesa	Abacaxi	
Suco					
Lanche da tarde	Cookie integral Maçã	Bisnaguinha com geleia de morango Ameixa	Pipoca Pêra	Bolo de laranja Banana	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, sal do himalaia, sementes e molho.

CARDÁPIO – 16/03 a 20/03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Granola Banana Iogurte	Pão de aveia com manteiga Mexerica Suco de acerola	Pão de cenoura com mussarela Maçã Suco de limão	Mini francês com atum Ameixa Suco de abacaxi	Pão de queijo Cenoura Pêra Suco de laranja Chalá/Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface lisa Agrão Tomate Cenoura ralada <i>Babaganuch</i> <i>Salada de quinoa</i> Palmito Laranja	Alface crespa Tomate Beterraba ralada Milho <i>Salsão</i> <i>Homus</i> <i>Salada Israelense</i> <i>Salada de feijão fradinho</i>	Alface americana Rúcula Tomate Pepino em rodelas <i>Vinagrete</i> <i>Salada do chef</i> <i>Couscous marroquino</i> <i>Batata em bolinha temperada</i>	Mix de alface Tomate Beterraba ralada Grão de bico ao vinagrete <i>Pepino ralado</i> <i>Repolho</i> <i>Broto de feijão</i> <i>Ervilha</i>	Lanche saída Fund I: Bisnaguinha com queijo prato
	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	
Prato principal	Frango à milanesa	Pescada grelhada Ovo mexido	Feijoada Omelete	Carne assada	
Guarnição	Purê de mandioquinha Abobrinha cozida	Ervilha torta Lasanha vegetariana	Couve cozida Farofa	Batata souté Mix de legumes	
SOPA	Sopa de palmito	Sopa de legumes	Caldinho de feijão	Sopa de letrinha	
Sobremesa	Abacaxi	Melancia + Carolina	Laranja	Manga + Estrogonofe de chocolate	
Suco					
Lanche da tarde	Polvilho Pêra	Pipoca (K1 a K3: bisnaga com requeijão) Banana	Torrada com azeite Maçã	Croissant Maçã verde	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, sal do himalaia, sementes e molho

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

CARDÁPIO – 23/03 a 27/03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Pão de forma com requeijão Banana Água de coco	Pão pitta com patê de atum Maçã verde Suco de frutas vermelhas	Bisnaguinha integral com mussarela Uva Suco de maracujá	Mini francês com manteiga Ameixa Suco de caju	Pizzinha Tomatinho Pera Suco de limão Chalá/Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface americana Tomate Beterraba ralada Coleslaw Pepino ralado Salada tropical Milho Chuchu	Alface lisa Agrião Tomate Cenoura ralada Pepino agridoce Mix de cogumelos Ervilha Manga	Mix de alface Tomate Beterraba cozida Pepino rodela Salada do Chef Ovo cozido Palmito Cenoura agridoce	Alface crespa Rúcula Tomate Cenoura ralada Salada de grãos Salmão com cebolinha Abacaxi Azeitonas	Lanche saída Fund I: Bisnaguinha com atum
	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Isca de carne	Salmão ao Teriyaki Ovo mexido	Frango em cubos	Carne moída	
Guarnição	Farfalle Molho de tomate Couve de bruxelas	Quibe de abóbora Couve cozida	Tomate recheado Couve-flor cozida	Brócolis cozido Nhoque	
SOPA	Sopa de feijão	Sopa de grão de bico	Sopa de mandioquinha	Canja	
Sobremesa	Melancia	Melão + Bolo de chocolate	Laranja	Mexerica + Cocada	
Suco					
Lanche da tarde	Kaak Maçã	Bisnaga com queijo prato Pêra	Bolo de banana Ameixa	Cookie integral Banana	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, sal do himalaia, semenstes e molho

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 30/03 a 03/04

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Corn Flakes Banana Leite	Bisnaga de milho com manteiga Melão Suco de acerola	Pão de batata com requeijão Melancia Suco de limão	Pão francês com atum Manga Água de coco	Enrolado de mussarela Maçã Cenoura Suco de maracujá Chalá/ Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface americana Tomate Cenoura ralada Pepino ralado <i>Beterraba ralada</i> <i>Tabule</i> <i>Ervilha</i> <i>Ovo cozido</i>	Alface lisa Agrião Tomate Azeitonas <i>Salada de quiabo</i> <i>Atum temperado</i> <i>Macarronese</i> <i>Vagem</i>	Alface americana Rúcula Tomate Beterraba cozida <i>Salada de quinoa</i> <i>Salada do Chef</i> <i>Edamame</i> <i>Milho</i>	Alface lisa Tomate Salada de grãos Pepino em rodela <i>Abobrinha ralada (molho pesto)</i> <i>Beterraba ralada</i> <i>Manga</i> <i>Ovo cozido</i>	Lanche saída: Bisnaguinha com queijo prato
	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Bife grelhado (cebola separada)	Tilápia à milanesa Omelete	Coxinha de bandeja	Espeto de carne	
Guarnição	Purê de batata Abobrinha cozida	Berinjela recheada Purê de mandioquinha	Couve-flor cozida Vagem torta	Penne integral Molho de tomate Brócolis cozido	
SOPA	Creme de legumes	Sopa de letrinhas	Caldo verde	Sopa de abóbora	
Sobremesa	Melancia	Mexerica + palha italiana	Melão	Banana + Açaí	
Suco					
Lanche da tarde	Croissant Maçã	Bisnaguinha com geleia Pera	Bolo de cenoura simples Banana	Polvilho Maçã verde	

*Temperos: limão, azeite extravirgem, sal, vinagre e molho

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.