



# CARDÁPIO CANTINHO GOURMET

JANTINHA - MARÇO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SEMANA</b> <b>04/03/2019</b>	<b>CARNAVAL</b>	<b>CARNAVAL</b>	<b>CARNAVAL</b>	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Parafuso a bolonhesa - Carne assada com batatas - Filé de frango grelhado - Omelete	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Legumes assados - Espaguete ao sugo - Bife acebolado - Filé de frango grelhado
<b>SALADA</b>				Alface + rúcula Tomate picado Cenoura cozida	Tomate picado Chuchu cozido Beterraba cozida

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SEMANA</b> <b>11/03/2019</b>	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão preto - Abóbora cozida - Bife de carne - Frango assado - Peixe grelhado	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Legumes assados - Penne ao sugo - Isca de carne - Filé de frango grelhado - Omelete de legumes	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Parafuso ao alho e azeite - Legumes cozidos - Carne ao molho - Sobrecoxa de frango	- Arroz branco - Arroz integral - Arroz com brócolis - Feijão preto - Legumes cozidos - Batatinha assada - Isca de carne - Frango ao molho - Ovo assado	- Arroz branco - Arroz integral - Arroz com lentilha - Feijão carioca - Espaguete a bolonhesa - Purê de batata - Carne assada - Filé de frango grelhado - Peixe grelhado
<b>SALADA</b>	Couve refogada Chuchu cozido Tomate picado	Alface + rúcula Cenoura cozida Couve-flor cozida	Alface + agrião Beterraba cozida Abobrinha refogada	Tomate picado Brócolis picado Vagem cozida	Alface Beterraba cozida Pepino em cubos

Diariamente nos lanches e no almoço oferecemos mais dois tipos de fruta além da opção do cardápio. Assim como a opção de lanche adequada para os alunos que possuem alguma restrição alimentar ou dieta específica.

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Flávia Andrade da Silva  
Nutricionista  
CRNI - 7368



# CARDÁPIO CANTINHO GOURMET

JANTINHA - MARÇO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SEMANA</b> <b>18/03/2019</b>	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Legumes cozidos - Espaguete ao sugo - Farofa de cuscuta - Rocambole de carne - Filé de frango grelhado	- Arroz branco - Arroz integral - Arroz com brócolis - Feijão carioca - Parafuso ao alho e azeite - Purê de mandioquinha - Isca de carne - Isca de fígado - Fricassê de frango	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Legumes cozidos - Batata assada - Bife de carne - Nuggets de frango	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão preto - Parafuso a bolonhesa - Purê de batata - Picadinho português - Filé de frango grelhado - Peixe grelhado	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Legumes assados - Batata doce cozida - Farofinha de ovo - Cozido de carne - Isca de frango ao sugo - Coração de galinha
<b>SALADA</b>	Alface + espinafre Tomate picado Chuchu cozido	Cenoura cozida Brócolis Abobrinha refogada	Repolho colorido Beterraba cozida Couve refogada	Alface + rúcula Tomate picado Berinjela refogada	Alface Tomate picado Pepino ralado

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SEMANA</b> <b>25/03/2019</b>	- Arroz branco - Arroz integral - Arroz colorido - Feijão preto - Macarronada - Batata cozida - Bife de carne - Frango ao molho	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Legumes cozidos - Parafuso a bolonhesa - Carne moída com legumes - Fricassê de frango - Omelete	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Espaguete ao alho e azeite - Batata assada - Estrogonofe de carne - Frango assado	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Legumes assados - Penne ao sugo - Isca de carne - Filé de frango grelhado - Peixe grelhado	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Purê de batata doce - Milho com vagem - Bife de carne - Rocambole de frango - Ovo assado
<b>SALADA</b>	Alface Brócolis Beterraba cozida	Acelga Tomate picado Chuchu cozido	Repolho colorido Beterraba cozida Cenoura ralada	Alface + rúcula Tomate picado Quiabo picadinho	Alface Tomate Pepino em cubos

Diariamente nos lanches e no almoço oferecemos mais dois tipos de fruta além da opção do cardápio. Assim como a opção de lanche adequada para os alunos que possuem alguma restrição alimentar ou dieta específica.

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Flávia Andrade da Silva  
Nutricionista  
CRNI - 7368