

# COLÉGIO PADRE LUIZ TEZZA

## CARDÁPIO - MARÇO/2020

Nutricionista - Joyce Cristina Zero - CRN3 9180

	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
02 a 06 <b>Almoço</b>	Arroz, Feijão, Filé de frango grelhado, creme de milho. Salada de tomate - Suco e Fruta	Arroz, Feijão, Carne assada, abóbora refogada. Salada de repolho - Suco e Fruta	Arroz, Feijão preto, Linguiça assada, couve, farofa. Salada - Suco e Fruta	Macarrão ao molho branco com espinafre. Frango assado. Salada de cenoura ralada - Suco e Gelatina	Arroz, Feijão, Escondidinho de mandioquinha com carne moída. Salada de repolho e tomate - Suco e Fruta
09 a 13 <b>Almoço</b>	Arroz, Feijão, Frango xadrez. Salada de alface - Suco e Fruta	Arroz, Feijão, Carne de panela com milho e ervilha. Salada de acelga - Suco e Fruta	Macarrão ao sugo, Iscas de frango grelhado. Salada de beterraba - Suco e Fruta	Arroz, Feijão, Carne moída com legumes. Salada de acelga - Suco e Fruta	Arroz, Feijão, Filé de frango a role, batata doce assada. Salada de cenoura ralada - Suco e Fruta
16 a 20 <b>Almoço</b>	Arroz, Feijão, Omelete nutritivo. Salada de pepino - Suco e Fruta	Macarrão ao sugo, Almondegas assadas. Salada de legumes - Suco e Fruta	Arroz, Feijão, Fricasse de frango. Salada de tomate - Suco e Fruta	Arroz, Feijão, Bife acebolado, farofa de abobrinha com cenoura. Salada de alface - Suco e Fruta	Arroz, Feijão, Frango ensopado, polenta. Salada de vagem cozida - Suco e Gelatina
23 a 27 <b>Almoço</b>	Arroz, Feijão, Hamburguer a parmegiana, batata doce assada. Salada de repolho - Suco e Fruta	Macarrão ao sugo, Iscas de frango grelhado. Salada de tomate - Suco e Gelatina	Arroz, Feijão, Carne de panela com mandioca. Salada de pepino - Suco e Fruta	Arroz, Feijão, Lasanha de batata com frango, Salada de cenoura ralada e vagem - Suco e Fruta	Arroz, Feijão, Peixe ensopado, purê de batata Salada de repolho - Suco e Fruta
30 e 31 <b>Almoço</b>	Arroz, Feijão, Panqueca de queijo. Salada de legumes - Suco e Fruta	Macarrão ao sugo, Frango assado. Salada de beterraba - Suco e Fruta	Abril	Abril	Abril

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES