

01 a 03 de março					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato principal			Picadinho de carne	Filé de frango à milanesa ●	Carne assada
Guarnição			Cuscuz paulista	Creme de espinafre ●	Mandioca na manteiga ●
Salada 1			Ervilha	Abóbora cabotiá	Cenoura ralada
Salada 2			Pepino	Alface e tomate	Alface e tomate
Sobremesa			Manga	Salada de fruta	Maçã com mel
Suco			Maracujá	Acerola	Uva
06 a 10 de março					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato principal	Filé de frango gratinado ●	Hambúrguer artesanal	Escondidinho de carne seca ●	Sobrecoxa assada	Yakissoba de carne ●
Guarnição	Milho refogado no azeite	Batata palito assada	Acelga	Batata doce	Macarrão ●
Salada 1	Beterraba	Caesar ●	Feijão fradinho	Pepino	Mix de legumes
Salada 2	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate
Sobremesa	Melancia	Melão	Salada de fruta	Manga	Mamão
Suco	Abacaxi	Tangerina	Acerola	Maracujá	Limão
13 a 17 de março					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato principal	Carne em tirinhas	Estrogonofe de frango ●	Bife ao molho madeira	Feijoada	Fricassê de frango ●●
Guarnição	Legumes assados	Batata palha	Legumes no azeite	Farofa ●	Beterraba assada
Salada 1	Repolho	Milho	Agrião refogado	Couve refogada	Rúcula
Salada 2	Alface e tomate	Alface e tomate	Soja	Alface e tomate	Alface e tomate
Sobremesa	Manga	Salada de fruta	Laranja	Laranja	Melão
Suco	Acerola	Abacaxi	Maracujá	Limão	Tangerina
20 a 24 de março					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato principal	Isca de frango a dorê ●	Carne de panela	Frango assado	Isca de peixe ●	Carne moída
Guarnição	Torta de abobrinha ●●	Macarrão parisiense ●●	Batata sauté ●	Purê de mandioquinha ●	Espaguete ao molho sugo
Salada 1	Mix de folhas	Couve	Acelga com cenoura	Rabanete	Caprese
Salada 2	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate
Sobremesa	Laranja	Melancia	Mamão	Salada de fruta	Manga
Suco	Uva	Acerola	Tangerina	Maracujá	Limão
27 a 31 de março					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato principal	Bife acebolado	Filé de frango à parmegiana ●●	Carne moída	Estrogonofe de carne ●	Carne em tirinhas
Guarnição	Batata rústica	Berinjela crocante ●	Macarrão ●	Batata palha	Feijão tropeiro
Salada 1	Ervilha	Tabule ●	Mix de legumes	Chuchu e vagem	Cenoura e cebola roxa
Salada 2	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate
Sobremesa	Salada de fruta	Abacaxi	Banana	Melancia	Mamão
Suco	Limão	Maracujá	Abacaxi	Tangerina	Acerola

Elaborado por: Kiyomi Nishimori - CRN3 2987

- O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a safra e a sazonalidade dos alimentos.
- Os alimentos serão cozidos ou assados, não haverá fritura.
- O prato principal poderá ser trocado com solicitação antecipada à cantina e pode ocorrer da seguinte forma: opção de frango por bife grelhado, opção de carne ou peixe por frango grelhado.
- A salada será composta diariamente de alface, tomate e mais uma opção do dia.
- O suco será de polpa de fruta (abacaxi, acerola, maracujá, tangerina e uva) e suco natural de limão.
- A sobremesa terá como opção banana e maçã todos os dias.
- Diariamente será servido arroz branco e integral.

Todos os pratos acompanham:



Arroz Branco /
Arroz Integral



Feijão



Suco



Sobremesa



Fruta

Valores:

Níveis I e II - R\$16,20
Outros níveis - R\$18,00
Adultos - R\$25,00





Cardápio de Sopas

Educação Infantil



01 a 03 de março				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Canja da vó	Creme de carne	Canja com cenoura
06 a 10 de março				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Creme de legumes	Canja especial	Creme de frango	Canja de abóbora	Creme com mandioquinha
13 a 17 de março				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Canja da vó	Creme com macarrão	Canja nutritiva	Creme com beterraba	Canja com brócolis
20 a 24 de março				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Creme de abóbora	Canja com cenoura	Creme de mandioca	Canja nutritiva	Creme de frango
27 a 31 de março				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Canja especial	Creme de carne	Canja de abóbora	Creme de mandioquinha	Canja nutritiva

Elaborado por: Kiyomi Nishimori - CRN3 2987

Valor: R\$ 11,00

Reservas:

As reservas devem ser feitas até às 13h pelo ClassApp da cantina ou pelo WhatsApp da Ilka (13 98143-0214).