



**CARDÁPIO INTEGRAL COLÉGIO CORAÇÃO DE JESUS
MARÇO**

MAR		SALADA	PRATO PRINCIPAL 1	PRATO PRINCIPAL 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2
S	02	Repolho, tomate, beterraba e cenoura	Carne de panela	Frango grelhado	Repolho refogado	Farofa de couve
T	03	Alface, brócolis, tomate e beterraba	Estrogonofe de carne	Bisteca suína acebolada	Batata palha	Abóbora refogada
Q	04	Alface, tomate, pepino e cenoura	Bife a rolê	Iscas de frango acebolada	Polenta cremosa	Bolinho de arroz
Q	05	Alface, cenoura, couve-flor e vagem	Carne assada	Galinhada	Legumes na manteiga	Torta de carne moída
S	06	Rúcula, repolho, vinagrete e pepino	Carne moída com quiabo	Peixe frito	Banana assada	Pirão de peixe

MAR		SALADA	PRATO PRINCIPAL 1	PRATO PRINCIPAL 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2
S	09	Alface, tomate, beterraba e abóbora	Bife acebolado	Tiras de frango ao molho branco	Mandioca cozida	Maxixe refogado
T	10	Acelga, brócolis, cenoura e abobrinha	Iscas de carne acebolada	Frango assado	Farofa de cenoura	Abobrinha refogada
Q	11	Repolho, tomate, couve flor e beterraba	Panqueca de carne moída	Frango grelhado	Batata doce assada	Creme de milho
Q	12	Acelga, tomate, vagem e abobrinha	Carne com mandioca	Bisteca suína	Abóbora refogada	Farofa de cenoura
S	13	Alface, tomate, brócolis e rabanete	Carne de panela	Peixe frito	Purê de batatas	Pirão de peixe

*Diariamente são servidos arroz branco e feijão e sucos de sabores variados

**Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

Amanda Baziqueto Peres Bumlai
Nutricionista - CRN1 7614



**CARDÁPIO INTEGRAL COLÉGIO CORAÇÃO DE JESUS
MARÇO**

MAR		SALADA	PRATO PRINCIPAL 1	PRATO PRINCIPAL 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2
S	16	Rúcula, tomate, cenoura e vagem	Bife acebolado	Iscas de frango acebolado	Creme de milho	Macarronada
T	17	Alface, beterraba e cenoura, rabanete	Estrogonofe de carne	Frango assado	Batata assada	Chuchu refogado
Q	18	Acelga, couve, tomate, couve-flor	Carne de panela	Costelinha de porco	Mandioca cozida	Farofa de couve
Q	19	Alface, tomate, jiló e abóbora	Arroz carreteiro com beterraba	Frango ao molho	Couve refogada	Purê de batatas
S	20	Alface, almeirão, tomate e brócolis	Carne moída com brócolis e cenoura	Peixe frito	Abobrinha refogada	Farofa de banana

MAR		SALADA	PRATO PRINCIPAL 1	PRATO PRINCIPAL 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2
S	23	Rúcula, tomate, cenoura e vagem	Carne com batata	Iscas de frango aceboladas	Farofa de ovo	Couve flor ao molho branco
T	24	Alface, beterraba e cenoura, rabanete	Iscas de Carne acebolada	Arroz com costelinha suína	Berinjela ao sugo	Macarrão com tomate, cebola e salsinha
Q	25	Acelga, couve, tomate, couve-flor	Carne moída com legumes	Frango ao molho	Batata assada	Polenta cremosa
Q	26	Alface, tomate, jiló e abóbora	Carne laminada	Frango assado	Purê de abóbora	Macarrão alho e óleo
S	27	Alface, almeirão, tomate e brócolis	Bife acebolado	Peixe frito	Jardineira de legumes	Farofa de banana

*Diariamente são servidos arroz branco e feijão e sucos de sabores variados

**Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Amanda Baziqueto Peres Bumlai
Nutricionista - CRN1 7614