

CARDÁPIO | MARÇO 2020

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
DESJEJUM	Vitamina de frutas com aveia e pão frances com margarina	Leite com achocolatado e bisnaguinha integral com queijo	Salada de fruta com iogurte natural e bolacha salagada	Leite com achocolatado e bolo de maça com aveia	Leite com achocolatado e pão sovado com requeijão
COLAÇÃO	Fruta da época	Fruta da época	Pão de queijo	Fruta da época	Fruta da época
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, estrogonoff de carne, batata palha, salada de folhas com cenoura ralada e fruta da época	Arroz, feijão carioca, peito de frango assado, quibebe, salada de alface e fruta da época	Arroz, preto, churrasquinho de carne, farofa de couve, salada de tomate com pepino e fruta da época	Lasanha de queijo ao molho a bolonhesa, salada verde com abobrinha ralada e fruta da época	Arroz, feijão carioca, filé de peixe empanado, purê de mandioquinha, salada de alface com beterraba ralada e gelatina
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
DESJEJUM	Leite com achocolatado e cookies integral	Leite com achocolatado e pão de forma integral com creme de ricota	Leite com achocolatado e muffing integral	Leite com café e pão egg com requeijão	Suco de fruta natural e torrada com margarina
COLAÇÃO	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Warp de queijo
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, iscas de carne refogada, aipim sautê, salada verde e fruta da época	Arroz, feijão carioca, panqueca de frango com requeijão, salada de rucula com tomate cereja e fruta da época	Arroz, feijão carioca, carne assada, strogonoff de abobrinha (com creme de leite e tomate), salada de folhas e fruta da época	Arroz, feijão carioca, sobrecoxa refogada na manteiga com cebolinha, bolinho de grão de bico assado e fruta da época	Macarrão ao molho branco gratinado, carne de panela com tomate, salada de cenoura/ abobrinha/beterraba ralada e docinho
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
DESJEJUM	Leite com café e pão brioche com margarina	Leite com achocolatado e rosquinhas variadas	Leite com achocolatado e pão frances com nutella	Leite com achocolatado/ bolacha maisena	Vitamina de frutas com bisnaguinha integral com requeijão
COLAÇÃO	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Pizzinha de pão de forma e fruta	Fruta da época
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, carne moida refogada, batata rustica, salada de alface com tomate e fruta da época	Arroz, feijão carioca, frango grelhado, acelga com cenoura refogado, salada de tomate e fruta da época	Arroz integral, feijão carioca, bife fatiado com brocolis, mix de folhas e fruta da época	Arroz, feijão carioca, fricasse de frango, salada de agrião com repolho e fruta da época	Arroz, feijão carioca, filé de peixe ao molho de limão, purê de abobora, salada de folhas e gelatina
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
DESJEJUM	Leite com achocolatado e pão frances com creme de ricota	Leite com achocolatado e bolo caseiro sem recheio	Leite com achocolatado e pão de leite com geléia	Vitamina de banana e bolacha salagada	Leite com achocolatado e torrada com margarina
COLAÇÃO	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Pão de queijo	Fruta da época
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, iscas de frango refogado na manteiga e cebolinha, creme de milho, mix de folhas e fruta da época	Arroz, feijão carioca, carne moida refogada, berinjela a parmegiana, salada de folhas e fruta da época	Arroz de forno, feijão carioca, frango assado, chips de legumes, salada de acelga e fruta da época	Arroz, feijão preto, farofa de mandioca, couve refogada, bife grelhado, salada de tomate e fruta da época	Macarrão ao molho de requeijão, frango empanado na aveia, salada de folhas com abobrinha ralada e pudim de leite
	30/03	31/03			
DESJEJUM	Iogurte batido com manga e bolacha de maisena	Leite com achocolatado e pão frances com margarina			
COLAÇÃO	Milho na espiga	Fruta da época			
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, iscas de carne refogada, farofa de ovo, salada verde com molho de laranja e fruta da época	Arroz, grão de bico com cenoura, frango refogado, salada verde com tomate e fruta da época			

OBS: Os legumes e verduras podem ser substituídos caso não haja disponibilidade de compras.
RT: Paula F. M. de Almeida CRN 28128

Praça Frederico Ozanan, 158 • Moinho Velho
Ipiranga • São Paulo • SP • CEP 04286-010
Tel. (11) 2219-6320
www.colegiovirgempoderosa.com.br
@colegiovicentinvirgempoderosa



COLÉGIO VICENTINO
VIRGEM PODEROSA