

CARDÁPIO VERDE



CARDÁPIO BERÇÁRIO
3ª semana de março
De 16/03/26 a 20/03/26

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Manga	Mamão	Banana	Pera cozida	Maçã cozida
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Ovo mexido Batata-inglesa em cubinhos Espinafre refogado Banana	Macarrão Feijão preto Carne moída Beterraba em cubinhos Salada de brócolis Maçã cozida	Arroz integral Feijão preto Picadinho de frango Purê de legumes Espinafre refogado Manga	Arroz integral Feijão preto Filé de peixe grelhado Jardineira de cenoura e batata-inglesa Acelga refogada Salada de frutas	Arroz integral Feijão preto Frango ensopado Abobrinha salteada Bertalha refogada Mamão
LANCHE	Papa de manga e maçã cozida	Papa de banana e ameixa preta cozida	Papa de mamão e pera cozida	Papa de maçã cozida e mamão	Papa de banana e manga
JANTAR	Sopa de legumes com: Inhame Abobrinha Cenoura Espinafre Músculo Macarrão Ave Maria	Sopa de feijão branco com: Abóbora Chuchu Frango Macarrão Ave Maria	Sopa de legumes com: Batata-barôa Cenoura Abobrinha Salsinha Músculo Macarrão Ave Maria	Sopa de ervilha com: Abóbora Chuchu Frango Macarrão Ave Maria	Sopa de feijão preto com: Cenoura Salsinha Músculo Macarrão Ave Maria
SOBREMESA	Pera cozida	Salada de frutas	Maçã cozida	Banana	Pera cozida

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003724

CARDÁPIO VERIRI



CARDÁPIO G2 e G3
3ª semana de março
De 16/03/26 a 20/03/26

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Melão	Banana	Manga	Manga	Banana
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Ovo mexido Batata-inglesa em cubinhos Espinafre refogado Banana	Macarrão Feijão preto Carne moída Beterraba em cubinhos Salada de brócolis Manga	Arroz integral Feijão preto Picadinho de frango Creme de milho Espinafre refogado Restrição a leite Salada de milho Melão	Arroz integral Feijão preto Filé de peixe grelhado Jardineira de cenoura e batata-inglesa Acelga refogada Banana	Arroz integral Feijão preto Frango ensopado Abobrinha salteada Salada de tomate cereja partido em 4 Manga
LANCHE	G2 e G3 Banana e melão	G2 e G3 Mamão e banana	G2 e G3 Banana e melão	G2 e G3 Manga e mamão	G2 e G3 Mamão e banana
JANTAR	Sopa de legumes com: Inhame Abobrinha Cenoura Espinafre Músculo Macarrão Ave Maria	Sopa de feijão branco com: Abóbora Chuchu Frango Macarrão Ave Maria	Sopa de legumes com: Batata-barôa Cenoura Abobrinha Salsinha Músculo Macarrão Ave Maria	Sopa de ervilha com: Abóbora Chuchu Frango Macarrão Ave Maria	Sopa de feijão preto com: Cenoura Salsinha Músculo Macarrão Ave Maria
SOBREMESA	Manga	Melão	Mamão	Manga	Melão

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003

CARDÁPIO VERDE



CARDÁPIO ESCOLA
3ª semana de março
De 16/03/26 a 20/03/26

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Suco de manga	Suco de uva	Suco de manga	Suco de caju	Suco de uva
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Ovo mexido Batata-inglesa em cubinhos Espinafre refogado Banana	Macarrão Feijão preto Carne moída Beterraba em cubinhos Salada de brócolis Manga	Arroz integral Feijão preto Picadinho de frango Creme de milho Espinafre refogado Restrição a leite Salada de milho Melão	Arroz integral Feijão preto Filé de peixe grelhado Jardineira de cenoura e batata-inglesa Acelga refogada Banana	Arroz integral Feijão preto Frango ensopado Abobrinha salteada Salada de tomate cereja partido em 4 Manga
LANCHE	Suco de uva Lanche surpresa	Suco de manga Lanche surpresa	Suco de caju Lanche surpresa	Suco de uva Lanche surpresa	Lanche surpresa

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003