

# CARDÁPIO JOÃO E MARIA - MATRIZ

## MARÇO 2020

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
02/03 Segunda-feira	Biscoito com geleia Chá	Franguinho ao molho Arroz / feijão 2 opções de saladas	Rosquinha Suco de fruta	Canja de legumes
03/03 Terça-feira	Pão com requeijão Suco de fruta	Picadinho de carne com chuchu Arroz/feijão 2 opções de saladas	Suco de frutas com pão	Sopa de legumes com carne
04/03 Quarta-feira	Frutas picadas (3 variedades)	Frango ao molho c/ legumes Arroz / Feijão 2 opções de saladas	Bolo de banana Chá	Caldo de frango com batata, arroz, repolho, abóbora e tomate
05/03 Quinta-feira	Rosquinha Iogurte	Omelete de espinafre Arroz/ Feijão 2 opções de saladas	Bolacha maisena Suco de fruta	Carreteiro (arroz com carne e legumes)
06/03 Sexta-feira	Pão caseiro com manteiga chá	Carne de panela com abóbora Arroz/ feijão 2 opções de saladas	Frutas	Macarrão ao sugo
09/03 Segunda-feira	Torrada com chá	Frango com abóbora Arroz / feijão 2 opções de saladas	Bolacha salgada Suco de fruta	Polenta ao molho de frango
10/03 Terça-feira	Bolacha integral salgada	Ovo cozido Arroz/Feijão 2 opções de saladas	frutas	Risoto de carne com legumes
11/03 Quarta-feira	Frutas	Arroz/feijão Com carne moída e espinafre 2 opções de saladas	Bolo de fubá Chá	Macarrão parafuso ao molho de carne
12/03 Quinta-feira	Rosquinhas Suco de frutas	Omelete c/ cenoura Arroz/ Feijão 2 opções de saladas	Pão com queijo Achocolatado	Canja de carne (sopa de carne com arroz e 3 legumes)
13/03 Sexta-feira	Pão com requeijão Suco	Franguinho com cenoura Arroz / feijão 2 opções de saladas	Frutas da época	Macarrão com franguinho
16/03 Segunda-feira	Frutas picadas (3 variedades) Iogurte	Macarrão parafuso ao molho de frango 2 opções de saladas	Pão com requeijão Chá	Risoto de frango
17/03 Terça-feira	Biscoito maisena Chá	Carne ensopada Arroz/feijão 2 opções de saladas	Frutas da época	Sopa de legumes
18/03 Quarta-feira	Biscoito salgado de gergelim Suco	Omelete com legumes Arroz / Feijão 2 opções de saladas	Bolo de cenoura Chá	Polenta com frango
19/03 Quinta-feira	Bolo com chá	Bolinho de carne assado Arroz/Feijão 2 opções de saladas	Frutas da época	Sopa de feijão
20/03 Sexta-feira	Frutas picadas	Macarrão com legumes e carne 2 opções de saladas	Bolacha caseira Chá	Arroz com carne
23/03 Segunda-feira	Bolacha simples caseira Chá	Ovos cozidos Arroz/Feijão/ farofa 2 opções de saladas	Iogurte Biscoito salgado	Arroz c/ carne e batata
24/03 Terça-feira	Pão de queijo Suco de laranja	Frango picadinho Macarrão espaguete com legumes 2 opções de saladas	Frutas da época	Canja (sopa de frango com arroz com legumes)
25/03 Quarta-feira	Bolo seco Chá	Carne moída com legumes Arroz / feijão 2 opções de saladas	Bolinho de polvilho Suco de fruta	Risoto de frango
26/03 Quinta-feira	Rosquinhas de polvilho Suco de frutas	Frango assado com legumes Arroz/ Feijão 2 opções de saladas	Bolo de laranja Chá	Polenta com carne
27/03 Sexta-feira	Pão com queijo Chá	Carne ao molho c/ batata Arroz/ Feijão 2 opções de saladas	Frutas da época	Macarrão ao sugo
30/03 Segunda-feira	Torrada com requeijão Suco de frutas	Franguinho com legumes Arroz / Feijão 2 opções de saladas	Biscoito salgado com chá	Canja de galinha
31/03 Terça-feira	Bolo integral Chá	Omelete com legumes Arroz/Feijão 2 opções de saladas	Pão requeijão Suco de frutas	Sopa de feijão