

**CARDÁPIO JOÃO E MARIA - MATRIZ**

**MARÇO 2020**

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