

ALMOÇO CENTRO PEDAGOGICO – MARÇO DE 2026

	LANCHE MANHÃ		SALADA		ACOMPANHAMENTO		PRATO PRINCIPAL	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	LANCHE DA TARDE
01 - dom										
02 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	ACHOCOLATADO	Alface Crespa	Pepino com Couve-flor	Arroz Branco	Feijão Carioca	Bife de Panela Tg	Espinafre com Ricota e Abobrinha	Penne ao Manjeriçã	Abacaxi
03 - ter	BISCOITO MAIZENA	Suco de Caju	Salada de Acelga com Agrião	Salada de Beterraba Cozida	Arroz Branco	Feijão Carioca	Sobrecoca de Frango	Bife de Milho	Angu com Quiabo Tg	Mamão
04 - quar	PAO DOCE C/ MANTEIGA	CAFE COM LEITE	Salada Grega	Salada de Chuchu com Azeitona	Arroz Branco	Feijão Carioca	Isca de Pernil	Bolinho de Soja com Batata	Purê de Batata L Tg	Melancia
05 - quin	PAO FRANCES C/ QUEIJO	CHA E CAFE	Salada de Alface Crespa	Salada de Cenoura com Vagem	Arroz Branco	Feijão Carioca	Frango gratinado com creme de milho	Cassoulet Vegetariano	Chuchu Tropeiro	Banana Nanica
06 - sex	Bolo de Coco	SUCO DE ABACAXI	Salada de Acelga	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Preto	Copa Lombo Assado	Quibe de Cenoura	Batata ao Forno L Tg	Melão
07 - sab										
08 - dom										
09 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	QUEIMADINHA	Salada de Acelga com Repolho Roxo	Tabule	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne Caipira	Torta Colorida	Virado de Cenoura	Melancia
10 - ter	BISCOITO MAIZENA	Vitamina de banana	Salada de Alface Crespa	Salada de Berinjela com Oregano	Arroz Branco	Feijão Carioca	Fricassé de Frango	Quibe de Cenoura	Espaguete à Carbonara	Banana Nanica
11 - quar	PAO DOCE UN	SUCO DE UVA	Salada de Acelga com Abacaxi	Salada de Abobrinha com Bróc e Cenou	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne Assada	Bolinho de Soja com Batata	Canjiquinha com Couve	Melão
12 - quin	PAO FRANCES C/ QUEIJO	SUCO MARACUJA	Salada de Alface	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Carioca	Frango Xadrez	Hambúrguer de grão de bico	Batata Gratinada	Tangerina
13 - sex	BISCOITO DE POLVILHO	FRAPE DE MARACUJÁ	Salada de Alface Crespa	Salada de Beterraba Cozida	Arroz Branco	Feijão Preto	Isca de Frango à Milanesa	Soja Refogada com Legumes	Angu com Quiabo	Abacaxi
14 - sab										
15 - dom										
16 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	SUCO GOIABA	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho com Abacaxi	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne Cozida	Ratatule	Mandioca Ensopada	Melancia
17 - ter	BISCOITO MAIZENA/ MAÇA	Abacate	Salada de Alface	Salada de Cenoura com Vagem	Arroz Branco	Feijão Carioca	Asa de Frango Assada	Hambúrguer de grão de bico	Farofa com Frutas	Tangerina
18 - quar	PAO FRANCES C/ QUEIJO	Chá Mate/ CAFE	Salada de Acelga	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Carioca	Strogonoff de Carne	Cassoulet Vegetariano	Batata ao Forno	Abacaxi
19 - quin	PAO DOCE	VITAMINA BANANA	Salada de Almeirão com Cebola	Salada de Beterraba Cozida	Arroz Branco	Feijão Carioca	Bife de Panela	Quibe de Cenoura	Chuchu Tropeiro	Banana Nanica
20 - sex	MINGAU DE CHOCOLATE	BISCOITO MAIZENA	Salada de Alface com Alface Roxa	Salada repolho com Abacaxi	Arroz Branco	Feijão Carioca	Strogonoff de Frango	Ratatule	Batata Chips	Melancia
21 - sab										
22 - dom										
23 -seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	ACHOCOLATADO	Salada de Alface	Salada de Pepino ao Vinagrete	Arroz Branco	Feijão Carioca	Bife de Panela	Bolinho de Soja com Batata	Farofa de Repolho	Melão
24 - ter	BISCOITO MAIZENA	Vitamina de maracuja	Salada de Alface com Rúcula	Salpicão de Legumes	Arroz Branco	Feijão carioca	Isca de Frango Colorida	Hambúrguer de grão de bico	Abobrinha à Napolitana	Banana Nanica
25 - quar	PAO DOCE	Chá Mate/ CAFE	Salada de Alface	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Carioca	Lagarto Assado ao Molho Madeira	Quibe de Cenoura	Canjiquinha com Couve	Melão
26 - quin	PAO FRANCES COM QUEIJO	SUCO CAJU	Salada de Acelga	Salada de Berinjela com Oregano	Arroz Branco	Feijão Carioca	Frango gratinado com creme de milho	Cassoulet Vegetariano	Parafuso com Brócolis	Abacaxi
27 - sex	Bolo de Chocolate	SUCO DE ABACAXI	Salada de Almeirão com Milho Verde	Salada de Abobrinha com Bróc e Cenou	Arroz Branco	Feijão Preto	Copa Lombo Assado	Lasanha de Soja	Purê de Batatas	Tangerina
28 - sab										
29 - dom										
30 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	ACHOCOLATADO	Salada de Alface Crespa	Salada Diferente	Arroz Branco	Feijão Carioca	Bife de Panela	Espinafre com Ricota e Abobrinha	Penne ao Manjeriçã	Banana Prata
31 - ter	BISCOITO DE POLVILHO	Vitamina de frutas	Salada de Acelga	Tabule	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne de Porco Frita	Cassoulet Vegetariano	Chuchu Tropeiro	Melão

- O CARDÁPIO pode sofrer alterações.

Comer bem é o mais simples e prazeroso dos autocuidados