ALMOCO CENTRO PEDAGOGICO – MARÇO DE 2024 01/03/2024									/2024	
01 - sex	LANCHE MANHÃ		PRATO PRINCIPAL	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ACOMPANHAMENTO		SALADAS		LANCHE TARDE
02 - sáb										
03 - dom										
04 - seg	PAO DOCE UN	Chá Mate	Bife de Panela	Ratatule	Penne ao Manjericão	Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada de Alface Crespa		Tangerina
05 - ter	BISCOITO MAIZENA	Vitamina de maracuja	Copa Lombo Assado	Hambúrguer de grão de bico		Arroz Branco	Feijão Tropeiro	Salada de Alface Crespa	Salada de Tomate	Melancia
06 - qua	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	Caf é com Leite	Asa de Frango Assada	Quibe de Cenoura	Angu com Quiabo	Arroz Branco	Feijão Carioca		Salada de Beterraba Cozida	Melão
07 - qui	BISCOITO DE POLVILHO	Suco de Maracujá	Carne Cozida com Legumes	Torta Colorida		Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada de Alface Crespa	Salada de Cenoura com Brócolis	Abacaxi
08 - sex	Bolo de Chocolate	Vitamina de frutas	Strogonoff de Frango	Bif e de Milho	Batata ao Forno	Arroz Branco	Feijão Carioca		Salada de Tomate	Banana Prata
09 - sáb										
10 - dom										
11 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	Suco de Manga	Carne Moída à Jardineira	Cuscuz de legumes com coentro	Farof a de Repolho	Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada de Alface Crespa		Abacaxi
12 - ter	BISCOITO MAIZENA	Abacate	Frango gratinado com creme de milho	Quibe Assado com lentilha	Parafuso com Brócolis	Arroz Branco	Feijão Carioca		Salada de Beterraba Cozida	Banana Prata
13 - qua	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	Chá Mate	Bif e de Porco Grelhado	Espinaf re com Ricota e Abobrinha	Couv e ref ogada com repolho	Arroz Branco	Tutu à Mineira		Salpicão de Legumes	Melão
14 - qui	PAO DOCE UN	Caf é com Leite	Frango Assado ao molho	Bif e de Milho	Angu com Quiabo	Arroz Branco	Feijão Carioca		Salada de Cenoura com Brócolis	Tangerina
15 - sex	Bolo de Coco	SUCO DE ABACAXI	Ov o Cozido	Assado de Grão de Bico	Purê de Batata	Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada Grega		Melancia
16 - sáb										
17 - dom										
18 - seg	PAO DOCE UN	Caf é com Leite	Bif e de Panela	Cuscuz de legumes com coentro	Virado de Cenoura	Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada de Alface Crespa		Maçã

	LANCHE MANHA		PRATO PRINCIPAL	VEGETARIANO	GUARNIÇAO	ACOMPANHAMENTO		SALADAS		LANCHE TARDE
01 - sex										
02 - sáb										
03 - dom										
04 - seg	PAO DOCE UN	Chá Mate	Bif e de Panela	Ratatule	Penne ao Manjericão	Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada de Alface Crespa		Tangerina
05 - ter	BISCOITO MAIZENA	Vitamina de maracuja	Copa Lombo Assado	Hambúrguer de grão de bico		Arroz Branco	Feijão Tropeiro	Salada de Alface Crespa	Salada de Tomate	Melancia
06 - qua	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	Caf é com Leite	Asa de Frango Assada	Quibe de Cenoura	Angu com Quiabo	Arroz Branco	Feijão Carioca		Salada de Beterraba Cozida	Melão
07 - qui	BISCOITO DE POLVILHO	Suco de Maracujá	Carne Cozida com Legumes	Torta Colorida		Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada de Alface Crespa	Salada de Cenoura com Brócolis	Abacaxi
08 - sex	Bolo de Chocolate	Vitamina de frutas	Strogonoff de Frango	Bif e de Milho	Batata ao Forno	Arroz Branco	Feijão Carioca	·	Salada de Tomate	Banana Prata
09 - sáb										
10 - dom										
11 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	Suco de Manga	Carne Moída à Jardineira	Cuscuz de legumes com coentro	Farof a de Repolho	Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada de Alface Crespa		Abacaxi
12 - ter	BISCOITO MAIZENA	Abacate	Frango gratinado com creme de milho	Quibe Assado com lentilha	Paraf uso com Brócolis	Arroz Branco	Feijão Carioca		Salada de Beterraba Cozida	Banana Prata
13 - qua	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	Chá Mate	Bif e de Porco Grelhado	Espinaf re com Ricota e Abobrinha	Couv e ref ogada com repolho	Arroz Branco	Tutu à Mineira		Salpicão de Legumes	Melão
14 - qui	PAO DOCE UN	Caf é com Leite	Frango Assado ao molho	Bif e de Milho	Angu com Quiabo	Arroz Branco	Feijão Carioca		Salada de Cenoura com Brócolis	Tangerina
15 - sex	Bolo de Coco	SUCO DE ABACAXI	Ov o Cozido	Assado de Grão de Bico	Purê de Batata	Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada Grega		Melancia
16 - sáb										
17 - dom										
18 - seg	PAO DOCE UN	Caf é com Leite	Bif e de Panela	Cuscuz de legumes com coentro	Virado de Cenoura	Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada de Alface Crespa		Maçã
19 - ter	BISCOITO MAIZENA	Vitamina de maracuja	Frango Assado ao molho	Hambúrguer de grão de bico	Angu ao Sugo	Arroz Branco	Feijão Carioca		Salada de Tomate	Melancia
20 - qua	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	SUCO DE UVA	Strogonoff de Carne	Cassoulet Vegetariano	Batata Chips	Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada de Alface		Banana Nanica
21 - qui	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	Chá Mate	Escondidinho de Frango	Quibe de Cenoura	Penne ao Manjericão	Arroz Branco	Feijão Carioca		Salada de Cenoura com Vagem	Melão
22 - sex	Bolo de Chocolate	Vitamina de maracuja	Linguiça assada com alecrim	Espinaf re com Ricota e Abobrinha	Batata Corada ao Forno	Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada de Alface Crespa		Abacaxi
23 - sáb										
24 - dom										
25 - seg	PAO DOCE UN	SUCO DE UVA	Carne Cozida com Legumes	Cassoulet Vegetariano	Virado de Cenoura	Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada de Alface Crespa		Melancia
26 - ter	BISCOITO MAIZENA	Abacate	Frango Xadrez	Torta Colorida	Purê de Batata	Arroz Branco	Feijão Carioca		Salada de Beterraba Cozida	Banana Nanica
27 - qua	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	Chá Mate	Copa Lombo Assado	Espinaf re com Ricota e Abobrinha	Couv e ref ogada com repolho	Arroz Branco	Feijão Tropeiro		Salada de Tomate	Melão
28 - qui	PAO DOCE UN	Chá Mate	Carne Moída à Jardineira	Bif e de Milho	Penne ao Manjericão	Arroz Branco	Feijão Carioca	Salada de Alface	Salada Diferente	Mamão
29 - sex										
30 - sáb										
31 - dom										