CARDÁPIO

Março 2025

BEM·ME·QUER

Nutricionista - Laís Thorpe

01 à 05/03	**Feriado de Carnaval**
06/03	**Feriado Carta Magna**
07/03	**Não haverá aula**
10/03	**Saladas -** couve flor c/tomates, mix de alfaces, repolho c/ cenoura refogados, legumes no vapor, brócolis. **Proteínas -** bifinho de carne c/ ervilhas, frango assado, panquecas de carne **Acompanhamentos -** arroz integral c/ brócolis, feijão preto, farofinha, espaguete ao molho de tomate, purê de batata doce.
11/03	**Saladas -** salada de cenoura c/ tomate, salada verde, beterraba e cenoura raladas, acelga c/ abacaxi, pepino, tomates em cubos. **Proteínas -** lombo ao molho, frango em cubos c/ batatas, franguinho desfiado. **Acompanhamentos -** arroz c/ espinafre, feijão mulatinho, espaguete c/ molho branco, farofa c/ passas, purê de batata.
12/03	**Saladas -** mix de folhas, salada de grão de bico, milho e ervilhas frescas, tomates em rodelas, lâminas de pepino, legumes. **Proteínas -** frango à jardineira, bife empanado de forno, carne moída c/ batatas, rocambole de frango. **Acompanhamentos -** arroz a grega, feijão preto, farofa com bacon, espaguete c/ ovos, batata gratinada.
13/03	**Saladas -** salada mista, mix de repolho, legumes em palitos, abobrinha refogada, tomates em cubos, beterraba cozida. **Proteínas -** lasanha à bolonhesa, filé de frango c/ milho, almôndegas, frango desfiado. **Acompanhamentos -** arroz c/ cenoura e vagem, feijão mulatinho, espaguete na manteiga c/ brócolis ,farofa com couve, purê de batata.
14/03	**Saladas -** salada de alfaces c/ rúcula, cenoura em rodelas, legumes no vapor, milho e ervilhas, salada verão. **Proteínas -** carne de panela c/ batatas, frango c/ brócolis, carne moída c/ cenoura. **Acompanhamentos -** arroz colorido, feijão mulatinho, farofinha, espaguete a bolonhesa, c/ tomates,batatas rústicas.
17/03	**Saladas -** mix de folhas, salada tropical, brócolis e couve flor, salada de batata c/ ovos,tomate e pepino. **Proteínas -** isca de carne ao molho oriental, frango crocante, panquecas de cenoura c/ carne, franguinho desfiado. **Acompanhamentos -** arroz c/ ovos e cebolinha, feijão mulatinho, espaguete c/ tomates e manjericão.
18/03	**Saladas -** salada tropical, folhas verdes, salada de berinjela, legumes em cubinhos, milho, ervilhas, tomates e pepino. **Proteínas -** carne moída, bife a portuguesa,isca de frango c/ batatas. **Acompanhamentos -** arroz integral c/ espinafre, feijão preto, farofa c/ ovos, espaguete c/ tomates e azeitonas, purê de batata.
19/03	**Saladas -** salada de batata c/ salsa,salada mista, abobrinha italiana, milho e ervilhas. **Proteínas -** almôndegas de carne ao molho, frango na Chapa c/ cenoura, bifinho na chapa. **Acompanhamentos -** arroz c/ brócolis, feijão mulatinho, farofinha, espaguete c/ molho de tomate, purê de batata doce gratinado.
20/03	**Saladas -** abóbora refogada, vinagrete, salada de batata, mix de alfaces, legumes, cenoura ralada. **Proteínas -** carne de sol desfiada, galeto c/ queijo, frango desfiado c/ ervilhas. **Acompanhamentos -** arroz c/ milho e ervilhas, feijão mulatinho, feijão macassar, farofa de jerimum, espaguete refogado, macaxeira de forno.
21/03	**Saladas -** legumes do cozido, salada mista, milho, pepino, tomates. **Proteínas -** cozido de carne, filé de frango na Chapa acebolado, carne moída. **Acompanhamentos -** arroz carioca, feijão mulatinho, pirão, espaguete c/ tomate, farofinha.
24/03	**Saladas -** salada de cenoura c/ manga, legumes à jardineira, milho, ervilhas, vagem refogada, pepino, mix de folhas. **Proteínas -** frango c/ cebolinha, bifinho ao molho c/ legumes, torta de frango. **Acompanhamentos -** arroz c/ cenoura, feijão preto, espaguete c/ tomate e manjericão, farofa c/ bacon, purê.
25/03	**Saladas -** legumes, salada tropical, salada mista, tomates em rodelas, cenoura e beterraba raladas. **Proteínas -** bife a milanesa, coxa c/ sobrecoxa de forno, panquecas de carne. **Acompanhamentos -** arroz integral c/ couve, feijão mulatinho, farofa, espaguete a bolonhesa, purê de batata.
26/03	**Saladas -** salada de alface, mix de repolho, legumes, salada agreste, tomate e pepino. **Proteínas -** peixe empanado c/ salsa, lombo ao molho madeira, rocambole de carne. **Acompanhamentos -** arroz c/ espinafre, feijão branco, farofa da vovó, espaguete c/ molho branco, Chips de batata.
27/03	**Saladas -** abobrinha refogada, salada de alface c/ azeitonas, legumes em tirinhas, tomates. **Proteínas -** guisado de carne c/ batatas, frango cremoso, carne moída c/ batatas. **Acompanhamentos -** arroz c/ cenoura e passas, feijão mulatinho, espaguete no azeite, farofa de ovos, purê de batata.
28/03	**Saladas -** salada mista, cenoura e beterraba cozida, acelga c/ abacaxi, salada de batatas c/ ovos. **Proteínas -** frango ao molho oriental, bifinho c/ ervilhas, franguinho desfiado. **Acompanhamentos -** arroz colorido, espaguete ao molho de tomate, feijão preto, farofinha, suflê de legumes.
31/03	**Saladas -** pepino em lâminas, salada agreste, folhas verdes, ovos cozido, repolho refogado, milho e ervilhas frescas. **Proteínas -** carne de panela, frango na Chapa, lasanha a bolonhesa. **Acompanhamentos -** arroz c/ couve, feijão preto, espaguete c/ ovos, farofa refogada, purê de macaxeira.

