



## Colégio Silva de Abreu/Jardim Tia Madá

### **CARDÁPIO (Lanche e Refeição) Pré escola & Fundamental Março – 2020**

**Lanches da manhã: 09h/ Almoço: 11h20minh / Lanche da tarde: 15h20minh/ Jantar: 17h20minh**

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Lanche</b>	<b>ATENÇÃO AO QUE MANDA NA LANCHEIRA</b> Cantina da Tia Eliane tem opção de lanche, tipo combo preparado de forma caseira na cozinha da cantina!	<u>Acompanhamento diário:</u> Arroz branco com caldo caseiro de legumes ou especiarias & Feijão c/ talos de hortaliças.  <b>Sobremesa</b> <b>Fruta da estação.</b>	<b>HIGIENE ORAL</b>  <b>Escova de dente</b> <b>E</b> <b>Creme dental sempre na mochila</b>	<b>VAMOS HIDRATAR!</b> Mande um copo o garrafinha identificada Oferecemos água r intervalos!
<b>Almoço</b>				
<b>Jantar</b>				
<b>02/03</b>	<b>03/03</b>	<b>04/03</b>	<b>05/03</b>	<b>06/03</b>
- Refresco de caju - Pão francês com manteiga <hr/> - Ovos de codorna - Salada de tomate <hr/> - Ovos mexidos - Salada cenoura ralada	- Refresco de Laranja com cenoura - Rosquinha doce <hr/> - Drumet assado - Farofa de inhame e alho <hr/> - Frango desfiado - Salada de beterraba ralada	- Suco de melão com maracujá - Bolo caseiro de cenoura <hr/> - Músculo moído c/ berinjela ralada - Salada de brócolis <hr/> - Carne moída c/ chuchu ralado - Salada de couve flor	- Refresco de abacaxi - Sanduiche de muçarela <hr/> - Filé de peixe empanado no forno - Salada verde <hr/> - Filé de peixe desfiado - Pirão de peixe	- Refresco de limão c/ laranja - Biscoito salgado <hr/> - Macarronada à bolonhe <hr/> - Carne moída - Salada de batata doce
<b>09/03</b>	<b>10/03</b>	<b>11/03</b>	<b>12/03</b>	<b>13/03</b>
- Refresco de Maracujá - Biscoito salgado c/ queijo cremoso <hr/> - Ovos cozidos - Macarronada ao molho de tomate e beterraba <hr/> - Ovos mexidos - Macarronada ao molho de tomate	- Refresco de manga - Pão coió com mortadela <hr/> - Frango desfiado - Salada de brócolis e couve flor <hr/> - Frango assado - Salada de ervilha	- Refresco abacaxi - Bolinho de chuva c/ banana <hr/> - Carne em cubos - Farofa de couve e cenoura <hr/> - Carne desfiada - Salada de mini cubos de chuchu	- Refresco de laranja com beterraba - Pizza caseira muçarela <hr/> - Frango cozido - Salada verde e tomate <hr/> - Frango desfiado - Salada de maionese c/ batata e inhame	- Refresco de maçã com caju - Biscoito salgado com queijo cremoso <hr/> - Músculo moído - Purê de batata e aipim <hr/> - Carne moída - Abobrinha assada



## Colégio Silva de Abreu/Jardim Tia Madá

### **CARDÁPIO (Lanche e Refeição) Pré escola & Fundamental Março – 2020**

**Lanches da manhã: 09h/ Almoço: 11h20minh / Lanche da tarde: 15h20minh/ Jantar: 17h20minh**

16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de Maracujá c/ manga</li> <li>- Biscoito doce s/ recheio</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Omelete de legume ralado (abobrinha e inhame)</li> <li>- Salada verde</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovos mexidos</li> <li>- Salada de chuchu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite batido com abacate ou achocolatado</li> <li>- Pão Francês na chapa</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarronada de forno com queijo e presunto</li> <li>- Salada de milho</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarronada ao molho de tomate com beterraba ralada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de melancia e laranja</li> <li>- Bolo de milho caseiro com goiabada mole</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango cozido com aipim</li> <li>- Salada de couve flor</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango desfiado</li> <li>- Aipim crocante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de abacaxi</li> <li>- Pão de forma c/ pastinha caseira de atum</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filé de peixe ensopado</li> <li>- Pirão de peixe</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filé de peixe desfiado</li> <li>- Abóbora em cubos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de caju</li> <li>- Biscoito salgado com queijo cremoso</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne assada</li> <li>- Farofa de inhame e alho</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne desfiada</li> <li>- Purê de inhame</li> </ul>
23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco caju</li> <li>- Pão na chapa</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovo de codorna</li> <li>- Macarronada ao molho de tomate</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovos mexidos</li> <li>- Salada cenoura cozida em rodelas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco goiaba c/ laranja</li> <li>- Rosquinha doce</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango assado</li> <li>- Salada de repolho fininho</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango desfiado</li> <li>- Salada de espinafre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de maracujá</li> <li>- Sanduiche pastinha caseira de frango</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne Moída ao molho de tomate</li> <li>- Salada de beterraba ralada</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne moída</li> <li>- Salada de milho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limonada clássica</li> <li>- Bolo de laranja c/ calda caseira de laranja</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salpicão de frango com mini cubos de legumes</li> <li>- Salada verde</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango ensopado ao molho de beterraba</li> <li>- Salada de cenoura ralada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de abacaxi</li> <li>- Biscoito salgado</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne ensopada com mini cul de legumes (jardineira) Chuchu/batata e abóbora</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne desfiada</li> <li>- Salada de legumes (chuchu /batata/abóbora)</li> </ul>
30/03	31/03			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de maracujá</li> <li>- Rosquinha doce</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarronada ao molho de tomate</li> <li>- Ovos cozidos</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne moída c/ chuchu ralado</li> <li>- Salada de brócolis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de laranja</li> <li>- Pão Francês com queijo minas</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drumet assado</li> <li>- Salada verde</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango desfiado</li> <li>- Salada de tomate</li> </ul>			