

**CENTRO DE NUTRIÇÃO
CARDÁPIO DE MARÇO DE 2020 – SÃO BERNARDO DO CAMPO
ENSINO INFANTIL e FUNDAMENTAL I**

		2^a 02/03	3^a 03/03	4^a 04/03	5^a 05/03	6^a 06/03
LANCHES	Lanche Integral	logurte de morango Suco de fruta Biscoito de polvilho Opção: pão francês c/ Requeijão Fruta	Leite c/ chocolate Suco de fruta Mini pão francês c/ presunto Opção: bolacha maisena Fruta	Leite c/ café Suco de fruta Bolo de chocolate Opção: pão de forma c/ Margarina Fruta	Achocolatado Suco de fruta Mini pão de queijo Opção: pão francês c/ Requeijão Fruta	Vitamina de abacate Suco de fruta Bisnaguinha c/ queijo Opção: pão francês branco ou integral c/ Margarina Fruta
	ALMOÇO	Prato Base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão preto	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão
	Prato Principal	Strogonoff de carne	Toscana assada	Filézinho de frango grelhado	Coxa e sobrecoxa assada	Lasanha a bolonhesa
	Opção	Omelete de queijo e tomate	Isclas de frango acebolados	Quibe assado	Carne cozida ao molho barbecue	Isclas de frango grelhadas
	Guarnição	Batata Palha	Farofa	Cenoura sauté	Purê de batata e inhame	Vagem refogada
	Salada	Folha	Folha	Folha	Folha	Folha
	Salada II	Brócolis	Couve refogada	Tabule	Repolho	Tomate
	Suco	Laranja	Manga	Melancia	Uva	Limão
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Doce de leite	Fruta

Nutricionista Responsável: Janaina B. S. Bazzana, CRN 22174

Nota - Cardápio poderá sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

**CENTRO DE NUTRIÇÃO
CARDÁPIO DE MARÇO DE 2020 – SÃO BERNARDO DO CAMPO
ENSINO INFANTIL e FUNDAMENTAL I**

		2^a 09/03	3^a 10/03	4^a 11/03	5^a 12/03	6^a 13/03
LANCHES	Lanche Integral	Leite Suco de fruta Cereais Opção: pão francês branco ou integral c/ Margarina Fruta	Leite c/ café Suco de fruta Torta de frango Opção: bismaguinha c/ Margarina Fruta	Achocolatado Suco de fruta Pizza de queijo Opção: francês branco ou integral c/ Requeijão Fruta	Leite c/ Nesquick Suco de fruta Bismaguinha c/ Nutella Opção: pão francês branco ou integral c/ Margarina Fruta	Leite fermentado Suco de Fruta Bolo de laranja com cobertura de chocolate Opção: Bolacha cream cracker Fruta
	ALMOÇO	Prato Base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão
	Prato Principal	Ovo mexido	Lombo assado	Frango empanado	Almôndegas ao molho sugo	Bife grelhado
	Opção	Fricassê de frango	Carne moída refogada	Carne de panela	Frango grelhado	Linguiça de frango assada
	Guarnição	Abóbora no vapor	Macarrão ao alho e óleo	Creme de milho	Mix refogado	Farofa de cenoura
	Salada	Folha	Folha	Folha	Folha	Folha
	Salada II	Cenoura ralada	Acelga e tomate	Vinagrete	Pepino	Batata bolinha
	Suco	Limão	Laranja	Manga	Uva	Goiaba
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina colorida	Fruta	Fruta

Nutricionista Responsável: Janaina B. S. Bazzana, CRN 22174

Nota - Cardápio poderá sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

**CENTRO DE NUTRIÇÃO
CARDÁPIO DE MARÇO DE 2020 – SÃO BERNARDO DO CAMPO
ENSINO INFANTIL e FUNDAMENTAL I**

		2^a 16/03	3^a 17/03	4^a 18/03	5^a 19/03	6^a 20/03
LANCHES	Lanche Integral	Leite c/ café Suco de Fruta Pão de forma com queijo no forno Opção: Bolacha de maizena Fruta	Frapê de maracujá Suco de Fruta Sequillo Opção: pão de forma c/ Margarina Fruta	Leite c/ chocolate Suco de Fruta Bolo de cenoura Opção: pão francês branco ou integral c/ Requeijão Fruta	Leite c/ café Suco de Fruta Esfiha de carne Opção: pão francês branco ou integral com Requeijão Fruta	Vitamina de frutas Suco de Fruta Pão de forma c/ geléia de morango Opção: pão francês branco ou integral c/ Margarina Fruta
	ALMOÇO	Prato Base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão
Prato Principal		Cubos de frango ao molho de tomate	Bife a pizzaiolo	Panqueca de carne	Peixe empanado	Strogonoff de carne
Opção		Ovos fritos	Filé de frango grelhado	Iscas de frango grelhadas	Iscas de carne ao molho de azeitona	Ovos mexidos
Guarnição		Farofa de vegetais	Repolho refogado	Cenoura sauté	Purê de batata	Batata palha
Salada		Folha	Folha	Folha	Folha	Folha
Salada II		Tomate	Beterraba cozida	Ervilha	Brócolis	Vinagrete
Suco		Melancia	Limão	Laranja	Manga	Uva
Sobremesa		Fruta	Pavê de chocolate	Fruta	Gelatina	Fruta

Nutricionista Responsável: Janaina B. S. Bazzana, CRN 22174

Nota - Cardápio poderá sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

**CENTRO DE NUTRIÇÃO
CARDÁPIO DE MARÇO DE 2020 – SÃO BERNARDO DO CAMPO
ENSINO INFANTIL e FUNDAMENTAL I**

		2ª 23/03	3ª 24/03	4ª 25/03	5ª 26/03	6ª 27/03
LANCHES	Lanche Integral	Leite c/ Nesquick Suco de Fruta Rosquinha de chocolate Opção: pão francês branco ou integral c/ Margarina ou Requeijão Fruta	Leite c/ café Suco de Fruta Enroladinho misto Opção: pão francês branco ou integral c/ Margarina Fruta	Achocolatado Suco de Fruta Sanduiche de carne louca Opção: bolacha cream cracker Fruta	logurte Suco de Fruta Torta de frios e legumes Opção: Pão de forma c/ Requeijão Fruta	Leite Suco de Fruta Cereais Opção: pão francês branco ou integral c/ Margarina Fruta
	ALMOÇO	Prato Base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão preto
Prato Principal		Escondidinho de carne	Filé de frango empanado	Yakissoba de carne	Salsicha no molho	Macarrão a bolonhesa
Opção		Frango de panela ao molho caipira	Carne cozida ao molho de azeitonas	Isclas de frango grelhadas	Isclas de carne grelhadas	Filé de frango
Guarnição		Espinafre refogado	Creme de milho	Ervilha	Bolinho de espinafre	Brócolis sauté
Salada		Folha	Folha	Folha	Folha	Folha
Salada II		Cenoura ralada	Chuchu	Pepino	Repolho	Tomate
Suco		Uva	Manga	Goiaba	Limão	Maracujá
Sobremesa		Sorvete de chocolate	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina

Nutricionista Responsável: Janaina B. S. Bazzana, CRN 22174

Nota - Cardápio poderá sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

**CENTRO DE NUTRIÇÃO
CARDÁPIO DE MARÇO DE 2020 – SÃO BERNARDO DO CAMPO
ENSINO INFANTIL e FUNDAMENTAL I**

		2ª 30/03	3ª 31/03	4ª 01/04	5ª 02/04	6ª 03/04
LANCHES	Lanche Integral	Leite fermentado Fruta Mini pão francês com presunto e queijo Opção: pão francês branco ou integral c/ Margarina Fruta	Milkshake e chocolate Suco de Fruta Pão de forma c/ Requeijão Opção: bolacha maizena Fruta			
	ALMOÇO	Prato Base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão preto		
	Prato Principal	Strogonoff de frango	Toscana assada			
	Opção	Carne grelhada	Carne cozida ao molho madeira			
	Guarnição	Batata palha	Farofa			
	Salada	Folha	Folha			
	Salada II	Tomate	Couve refogada			
	Suco	Uva	Manga			
	Sobremesa	Fruta	Fruta			

Nutricionista Responsável: Janaina B. S. Bazzana, CRN 22174

Nota - Cardápio poderá sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

**CENTRO DE NUTRIÇÃO
CARDÁPIO DE MARÇO DE 2020 – SÃO BERNARDO DO CAMPO
ENSINO FUNDAMENTAL II e MÉDIO**

		2ª 02/03	3ª 03/03	4ª 04/03	5ª 05/03	6ª 06/03
ALMOÇO	Prato Base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão preto	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão
	Prato Principal	Strogonoff de carne	Toscana assada	Filé de frango empanado	Coxa e sobrecoxa assada	Lasanha a bolonhesa
	Opção	Omelete de queijo e tomate	Filé de frango acebolado	Quibe assado	Carne cozida ao molho barbecue	Isclas de frango grelhadas
	Guarnição	Batata Palha	Farofa	Cenoura sautê	Purê de batata e inhame	Vagem refogada
	Salada	Folha	Folha	Folha	Folha	Folha
	Salada II	Brócolis	Couve refogada	Tabule	Repolho	Tomate
	Suco	Laranja	Manga	Melancia	Uva	Limão
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Doce de leite	Fruta

Nutricionista Responsável: Janaina B. S. Bazzana, CRN 22174

Nota - Cardápio poderá sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

**CENTRO DE NUTRIÇÃO –
CARDÁPIO DE MARÇO DE 2020 – SÃO BERNARDO DO CAMPO
ENSINO FUNDAMENTAL II e MÉDIO**

		2ª 09/03	3ª 10/03	4ª 11/03	5ª 12/03	6ª 13/03
ALMOÇO	Prato Base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão
	Prato Principal	Filé de frango empanado	Bife a pizzaiolo	Filé de frango ao vinagrete	Peixe empanado	Strogonoff de carne
	Opção	Ovos mexidos	Filé de frango grelhado	Panqueca de carne	Bife acebolado	Ovos mexidos
	Guarnição	Farofa de vegetais	Repolho refogado	Cenoura sauté	Purê de batata	Batata palha
	Salada	Folha	Folha	Folha	Folha	Folha
	Salada II	Tomate	Beterraba cozida	Ervilha	Brócolis	Vinagrete
	Suco	Melancia	Limão	Laranja	Manga	Uva
	Sobremesa	Fruta	Pavê de chocolate	Fruta	Gelatina	Fruta

Nutricionista Responsável: Janaina B. S. Bazzana, CRN 22174

Nota - Cardápio poderá sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

**CENTRO DE NUTRIÇÃO –
CARDÁPIO DE MARÇO DE 2020 – SÃO BERNARDO DO CAMPO
ENSINO FUNDAMENTAL II e MÉDIO**

		2ª 16/03	3ª 17/03	4ª 18/03	5ª 19/03	6ª 20/03
ALMOÇO	Prato Base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão
	Prato Principal	Filé de frango ao molho vinagrete	Lombo assado	Sobrecoxa assada ao molho de laranja	Peixe empanado	Lasanha à bolonhesa
	Opção	Carne moída refogada	Cubos de carne ao molho	Bife	Bife ao molho de azeitonas	Filé de frango grelhado
	Guarnição	Farofa de cenoura	Chuchu refogado	Batata frita	Purê de batata e inhame	Cenoura palito no vapor
	Salada	Folha	Folha	Folha	Folha	Folha
	Salada II	Pepino	Beterraba cozida	Salada de berinjela	Grão-de-bico	Tomate
	Suco	Maracujá	Abacaxi	Tangerina	Uva	Laranja
	Sobremesa	Fruta	Morango com Brigadeiro	Fruta	Gelatina	Fruta

Nutricionista Responsável: Janaina B. S. Bazzana, CRN 22174

Nota - Cardápio poderá sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

**CENTRO DE NUTRIÇÃO
CARDÁPIO DE MARÇO DE 2020 – SÃO BERNARDO DO CAMPO
ENSINO FUNDAMENTAL II e MÉDIO**

		2ª 23/03	3ª 24/03	4ª 25/03	5ª 26/03	6ª 27/03
ALMOÇO	Prato Base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão preto	Arroz branco, arroz integral e feijão
	Prato Principal	Escondidinho de carne	Filé de frango empanado	Yakissoba de carne	Salsicha no molho	Macarrão a bolonhesa
	Opção	Frango de panela ao molho caipira	Carne cozida ao molho de azeitonas	Isclas de frango grelhadas	Bife grelhado	Filé de frango
	Guarnição	Espinafre refogado	Creme de milho	Ervilha	Bolinho de espinafre	Brócolis sauté
	Salada	Folha	Folha	Folha	Folha	Folha
	Salada II	Cenoura ralada	Chuchu	Pepino	Repolho	Tomate
	Suco	Uva	Manga	Goiaba	Limão	Maracujá
	Sobremesa	Sorvete de chocolate	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina

Nutricionista Responsável: Janaina B. S. Bazzana, CRN 22174

Nota - Cardápio poderá sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

**CENTRO DE NUTRIÇÃO
CARDÁPIO DE MARÇO DE 2020 – SÃO BERNARDO DO CAMPO
ENSINO FUNDAMENTAL II e MÉDIO**

		2ª 30/03	3ª 31/03	4ª 01/04	5ª 02/04	6ª 03/04
ALMOÇO	Prato Base	Leite fermentado Fruta Mini pão francês com presunto e queijo Opção: pão francês branco ou integral c/ Margarina Fruta	Milkshake e chocolate Suco de Fruta Pão de forma c/ Requeijão Opção: bolacha maizena Fruta			
	Prato Principal	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão preto			
	Opção	Strogonoff de frango	Toscana assada			
	Guarnição	Carne grelhada	Carne cozida ao molho madeira			
	Salada	Batata frita	Farofa			
	Salada II	Folha	Folha			
	Suco	Tomate	Couve refogada			
	Sobremesa	Uva	Manga			

Nutricionista Responsável: Janaina B. S. Bazzana, CRN 22174

Nota - Cardápio poderá sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.