

		Segunda – 02/03	Terça – 03/03	Quarta – 04/03	Quinta – 05/03	Sexta – 06/03
Café da manhã		B1	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		B2	Mini pão francês com creme de ricota Suco natural	Pão de forma com requeijão Suco natural	Mini pão de queijo Suco natural	Bolo caseiro de cenoura Suco natural
Almoço B2	Prato principal	Isclas de carne picadinha na panela	Frango desfiado cozido	Carne moída refogada	Mini almôndegas de forno	Isclas de frango cozida picadinho
	Guarnição	Chuchu cozido	Abobrinha refogada	Purê de abóbora	Macarrãozinho com molho tomate caseiro	Vagem cozida
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da tarde B1 / B2		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar B2	Prato principal	Isclas de carne picadinha na panela	Frango desfiado cozido	Carne moída refogada	Mini almôndegas de forno	Isclas de frango cozida picadinha
	Guarnição	Chuchu cozido	Abobrinha refogada	Purê de abóbora	Macarrãozinho com molho tomate caseiro	Vagem cozida
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa Almoço e Jantar B1		Beterraba, abobrinha, escarola, cenoura, batata e carne	Acelga, mandioquinha, rúcula, cará, arroz e carne	Cenoura, inhame, abóbora, alface, couve e carne	Abobrinha, escarola, cenoura, batata e carne	Batata, cenoura, escarola, frango, salsa

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

		Segunda – 09/03	Terça – 10/03	Quarta – 11/03	Quinta – 12/03	Sexta – 13/03
Café da manhã		B1	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		B2	Mini pão de queijo Suco natural	Bolacha maisena/ Cream craker com manteiga Suco natural	Bisnaguinha com creme de queijo branco Suco natural	Mini pão francês com requeijão Suco natural
Almoço B2	Prato principal	Filé de frango em tirinhas cozido	Bife de panela	Carne moída refogada	Frango grelhado picadinho	Omelete
	Guarnição	Acelga refogada	Mandioquinha cozida	Refogado de vegetais	Macarrão ao molho de tomate fresco	Cenoura cozida
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da tarde B1 / B2		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar B2	Prato principal	Filé de frango em tirinhas cozido	Bife de panela	Carne moída refogada	Frango grelhado picadinho	Carne moída refogada
	Guarnição	Acelga refogada	Repolho refogado	Refogado de vegetais	Macarrão ao molho de tomate fresco	Cenoura cozida
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa Almoço e Jantar B1		Abobrinha, escarola, cenoura, batata e carne	Acelga, mandioquinha, abóbora, rúcula, cará, arroz e carne	Espinafre, batata, cenoura, frango, salsa	Cenoura, batata, abóbora, , couve manteiga e carne	Mandioca, cenoura, chuchu, beterraba, escarola e frango

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável
CARDÁPIO MENSAL – MARÇO 2020 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE
BERÇÁRIO



		Segunda – 16/03		Terça – 17/03	Quarta – 18/03	Quinta – 19/03	Sexta – 20/03
Café da manhã		B1	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		B2	Pão de forma com manteiga Suco natural	Bisnaguinha integral com manteiga Suco natural	Pão de forma com queijo branco Suco natural	Bolo de cenoura caseiro Suco natural	Mini pão de queijo Suco natural
Almoço B2	Prato principal	Ovos mexidos		Frango de panela desfiado	Mini almondegas	Frango assado	Peixe de panela
	Guarnição	Brócolis cozido		Abobrinha refogada	Acelga refogada	Macarrão ao molho tomate caseiro	Chuchu refogado
	Prato base	Arroz e feijão		Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da tarde B1 / B2		Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar B2	Prato principal	Carne moída com tomate		Frango de panela desfiado	Mini almondegas	Frango assado	Peixe de panela
	Guarnição	Brócolis cozido		Abobrinha refogada	Mandioquinha cozida	Macarrão ao molho tomate caseiro	Chuchu refogado
	Prato base	Arroz e feijão		Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa Almoço e Jantar B1		Cenoura, inhame, acelga, abóbora, batata, couve e carne		Batata, cenoura, alface, macarrãozinho, frango,	Cenoura, acelga, mandioquinha, beterraba, frango	Abobrinha, escarola, cenoura, batata e carne	Acelga, mandioquinha, abóbora, rúcula, cará, arroz e carne

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.





COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável
**CARDÁPIO MENSAL – MARÇO 2020 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE
 BERÇÁRIO**



		Segunda – 23/03		Terça – 24/03	Quarta – 25/03	Quinta – 26/03	Sexta – 27/03
		B1	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Café da manhã		B2	Mini pão francês com requeijão Suco natural	Bisnaguinha de leite com creme de queijo branco Suco natural	Bolacha maisena/ Cream craker com manteiga Suco natural	Mini pão queijo Suco natural	Pão de forma com manteiga Suco natural
Almoço B2	Prato principal	Frango de panela		Carne de panela em cubos	Ovos mexidos	Carne moída refogada	Peixe de panela
	Guarnição	Purê de abóbora		Couve flor refogada	Legumes refogados	Macarrão ao molho tomate caseiro	Purê de mandioquinha
	Prato base	Arroz e feijão		Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da tarde B1 / B2		Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar B2	Prato principal	Frango de panela		Carne de panela em cubos	Frango em tiras grelhado	Carne moída refogada	Peixe de panela
	Guarnição	Purê de abóbora		Couve flor refogada	Legumes refogados	Macarrão ao molho tomate caseiro	Mandioquinha cozida
	Prato base	Arroz e feijão		Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa Almoço e Jantar B1		Acelga, abóbora, rúcula, cará, macarrãozinho e carne		Mandioca, cenoura, chuchu, beterraba, escarola e frango	Batata, cenoura, escarola, frango, salsa	Abobrinha, escarola, cenoura, batata e carne	Mandioquinha, abóbora, rúcula, e carne

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável

CARDÁPIO MENSAL – MARÇO 2020 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE BERÇÁRIO



		Segunda – 30/03	Terça – 31/03			
Café da manhã		B1	Fruta	Fruta		
		B2	Bisnaguinha de cenoura com requeijão Suco natural	Mini pão de queijo Suco natural		
Almoço B2	Prato principal	Mini almondegas	Carne de panela em cubos			
	Guarnição	Polentinha mole	Chuchu no Vapor			
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão			
	Sobremesa	Fruta	Fruta			
Lanche da tarde B1 / B2		Fruta	Fruta			
Jantar B2	Prato principal	Almondegas	Carne de panela em cubos			
	Guarnição	Polentinha mole	Chuchu no Vapor			
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão			
	Sobremesa	Fruta	Fruta			
Sopa Almoço e Jantar B1		Acelga, abóbora, rúcula, cará, macarrãozinho e carne	Mandioca, cenoura, beterraba, escarola e frango			

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável
CARDÁPIO MENSAL –MARÇO 2020 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE
K 5 e FUNDAMENTAL



		Segunda – 02/03	Terça – 03/03	Quarta –04/03	Quinta – 05/03	Sexta – 06/03
Lanche da manhã		Leite com Nescau Mini pão francês com margarina, peito de peru Suco de polpa Fruta	Chá de camomila Misto quente Suco de polpa Fruta	iogurte de frutas Pão de queijo Suco de polpa	Leite com Nescau Bolo de chocolate Suco de polpa Fruta	Leite com Maracujá Bolinho de chuva/Biscoito de polvilho Suco de polpa Fruta
Almoço	Salada	Folha	Folha e legumes	Folha	Folha e legumes	Folha
	Prato principal	Omelete	Bife à fazendinha	Strogonoff	Mini almondegas	Peixe assado
	Opção	Iscas de carne na panela	Franco desfiado	Carne moída refogada	Macarrão ao alho e óleo	Carne moída refogada
	Guarnição	Chuchu refogado	Abobrinha no vapor	Batata palha	Molho bolonhesa	Vagem refogada
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Pudim de leite
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da tarde		Leite com Nescau Pão de forma com margarina e presunto Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bisnaguinha com requeijão Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Misto Suco de polpa Fruta	Leite com Maracujá Enroladinho de salsicha Suco de polpa Fruta	iogurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa
Jantar	Sopa	Legumes	Canja	Fubá com carne	Cenoura, beterraba, alface e carne	Creme de abóbora
	Prato principal	Quibe de forno	Peixe de panela	Carne de panela	Carne moída refogada	Panqueca de frios
	Opção	Franco na panela	Picadinho	Omelete	Macarrão ao alho e óleo	Iscas de frango grelhada
	Guarnição	Farofinha de cenoura	Couve flor refogada	Batata palha	Molho de tomate ao sugo	Beterraba refogada
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Pudim de leite
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

		Segunda – 09/03	Terça – 10/03	Quarta – 11/03	Quinta – 12/03	Sexta – 13/03
Lanche da manhã		Leite com Nescau Mini pão de queijo Suco de polpa Fruta	Leite Biscoito salgado Sucrilhos Suco de polpa Fruta	iogurte de frutas Bisnaguinha com cream cheese Suco de polpa	Leite com Nescau Mini pão francês com requeijão e presunto Suco de polpa Fruta	Leite com Maracujá Pão de forma com margarina e queijo Suco de polpa Fruta
Almoço	Salada	Folha	Folha e legume	Folha	Folha e legume	Folha e legume
	Prato principal	File de frango grelhado	Toscana assada	Carne de panela em cubinhos	Frango de panela	Nuggetts assado
	Opção	Carne de panela	Carne moída refogada	Ovos mexidos	Macarrão ao molho de tomate fresco	Carne moída com ervilha
	Guarnição	Acelga refogada	Couve refogada	Farofa de vegetais	Abobrinha refogada	Cenoura refogada
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina colorida
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da tarde		Leite com Nescau Bisnaguinha com requeijão Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Esfirra Suco de Polpa Fruta	Leite com Maracuja Biscoito Waffer/biscoito de polvilho Suco de polpa Fruta	Chá de camomila Bolo mesclado Suco de polpa Salada de frutas	iogurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa
Jantar	Sopa	Canja	Legumes	Mandioca com carne	Feijão com carne	Creme de ervilhas
	Prato principal	Nuggetts assado	Rocambolê de carne	Panqueca de queijo	Carne desfiada	Frango de panela
	Opção	Quibe de bandeja	Omelete	Carne moída refogada	Macarrão ao molho de tomate fresco	Torta de legumes
	Guarnição	Mix de folhas cozidas	Purê	Brócolis refogado	Chuchu no vapor	Mandiocquinha cozida
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Gelatina colorida
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

		Segunda – 16/03	Terça – 17/03	Quarta – 18/03	Quinta – 19/03	Sexta – 20/03
Lanche da manhã		Leite Biscoito salgado Sucrilhos Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bisnaguinha com requeijão Suco de polpa Fruta	Leite com Maracujá Mini pão francês com margarina e queijo Suco de Polpa Fruta	Leite com Nescau Bolo de cenoura Suco de polpa Fruta	logurte de frutas Mini pão de queijo Suco de Polpa Fruta
Almoço	Salada	Folha	Folha e legume	Folha	Folha e legume	Folha
	Prato principal	Ovos mexidos	Coxa e sobrecoxa assada	Mini almondegas	Salsicha ao sugo	Frango Xadrez
	Opção	Carne desfiada	Carne moída refogada	Frango desfiado	Frango de panela	Bolinho de legumes
	Guarnição	Acelga refogada	Polenta cremosa	Mix de folhas	Macarrão alho e óleo	Abobrinha refogada
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina colorida
Suco		Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da tarde		Leite com Maracujá Cachorro quente Suco de Polpa Fruta	Leite com Nescau Misto Suco de polpa Fruta	logurte de frutas Mini pão de queijo Suco de Polpa Fruta	Leite com Nescau Lanchinho de carne louca Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Enroladinho de frios Suco de polpa Fruta
Jantar	Sopa	Canja	Legumes	Mandioca com carne	Cenoura, beterraba, alface e carne	Feijão com macarrãozinho
	Prato principal	Carne moída com tomate	Bife grelhado	Omelete	Carne moída ao sugo	Quibe de bandeja
	Opção	Peixe cozido	Polenta bolonhesa	Carne de panela	Macarrão alho e óleo	Frango grelhado
	Guarnição	Brócolis refogado	Abobrinha refogada	Repolho refogado	Mix de folhas	Cenoura refogada
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Gelatina colorida
Suco		Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável
CARDÁPIO MENSAL – MARÇO 2020 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE
K 5 e FUNDAMENTAL



		Segunda – 23/03	Terça – 24/03	Quarta – 25/03	Quinta – 26/03	Sexta – 27/03
Lanche da manhã		logurte de frutas Pão francês com margarina e presunto Suco de polpa	Leite Biscoito salgado Sucrilhos Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bolo de banana/biscoito Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Mini pão de queijo Suco de polpa Fruta	Leite com Maracujá Misto Suco de Polpa Fruta
Almoço	Salada	Folha	Folha e legume	Folha	Folha e legume	Folha
	Prato principal	Fricassê de frango	Carne de panela	Strogonoff	Carne moída refogada	Peixe no fubá
	Opção	Carne de panela	Frango grelhado	Ovos mexidos	Macarrão ao sugo	Carne moída refogada
	Guarnição	Farofa de couve	Couve flor refogada	Batata palha	Escarola refogada	Pirão
	Prato base	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Mousse de chocolate
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da tarde		Leite com Maracujá Mini pão de queijo Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bolo de chocolate/biscoito de polvilho Suco de polpa Fruta	logurte de frutas Esfirra de carne Suco de polpa	Leite com Nescau Pão francês com queijo Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bisnaguinha com requeijão Suco de polpa Salada de Fruta
Jantar	Sopa	Legumes	Canja	Fuba com carne	Cenoura, beterraba, alface e carne	Feijão com macarrãozinho
	Prato principal	Frango assado	Carne moída refogada	Hambúrguer assado	Frango desfiado com ervilha	Fricassê
	Opção	Ovos mexidos	Torta de legumes	Frango desfiado com milho	Macarrão ao sugo	Carne moída refogada
	Guarnição	Escarola refogada	Acelga refogada	Chuchu no vapor	Chuchu refogado	Cenoura refogada
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Mousse de chocolate
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável
CARDÁPIO MENSAL – MARÇO 2020 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE
K 5 e FUNDAMENTAL



		Segunda – 30/03	Terça – 31/03			
Lanche da manhã		Leite com Maracujá Bisnaguinha de cenoura com requeijão Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bolo de chocolate Suco de polpa Fruta			
Almoço	Salada	Folha e legume	Folha			
	Prato principal	Frango Xadrez	Escondidinho de carne			
	Opção	Carne moída refogada	Omelete			
	Guarnição	Acelga	Chuchu no vapor			
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão			
	Sobremesa	Fruta	Fruta			
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa			
Lanche da tarde		logurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa	Leite com maracujá Pão de forma com patê de frango Suco de polpa Fruta			
Jantar	Sopa	Legumes	Canja			
	Prato principal	Almondegas	Carne de panela			
	Opção	Peixe no fubá	Bolinho de vegetais			
	Guarnição	Polenta mole	Vagem refogada			
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão			
	Sobremesa	Fruta	Fruta			
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa			

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável

CARDÁPIO MENSAL –MARÇO 2020 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE
K 2 – K 3 – K 4



		Segunda – 02/03	Terça – 03/03	Quarta –04/03	Quinta – 05/03	Sexta – 06/03
Lanche da manhã		Leite com Nescau Mini pão francês com requeijão Suco de polpa Fruta	Chá de camomila Pão francês com margarina e queijo Suco de polpa Fruta	logurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa	Leite com Nescau Bolo de chocolate Suco de polpa Fruta	Leite com Maracujá Bolinho de chuva/Biscoito de polvilho Suco de polpa Fruta
Almoço	Salada	Folha	Fola e legumes	Folha	Folha e legumes	Folha
	Prato principal	Omelete	Bife em tirinhas grelhado	Strogonoff	Mini almondegas	Peixe assado
	Opção	Iscas de carne na panela	Frango desfiado	Carne moída refogada	Macarrão ao alho e óleo	Carne moída refogada
	Guarnição	Chuchu refogado	Abobrinha no vapor	Batata palha	Molho bolonhesa	Vagem refogada
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Pudim de leite
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da tarde		Leite com Nescau Pão de forma com cream cheese Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bisnaguinha com requeijão Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Biscoito salgado/ Bolacha maisena Suco de polpa Fruta	Leite com Maracujá Enroladinho de queijo Suco de polpa Fruta	logurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa
Jantar	Sopa	Legumes	Canja	Fubá com carne	Cenoura, beterraba, alface e carne	Creme de abóbora
	Prato principal	Quibe de forno	Peixe de panela	Carne de panela	Carne moída refogada	Panqueca de mussarela
	Opção	Frango na panela	Picadinho	Omelete	Macarrão ao alho e óleo	Iscas de frango grelhada
	Guarnição	Farofinha de cenoura	Couve flor refogada	Batata palha	Molho de tomate ao sugo	Beterraba refogada
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Pudim de leite
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

		Segunda – 09/03	Terça – 10/03	Quarta – 11/03	Quinta – 12/03	Sexta – 13/03
Lanche da manhã		Leite com Nescau Mini pão de queijo Suco de polpa Fruta	Leite Biscoito salgado Sucrilhos Suco de polpa Fruta	iogurte de frutas Bisnaguinha com cream cheese Suco de polpa	Leite com Nescau Mini pão francês com requeijão Suco de polpa Fruta	Leite com Maracujá Pão de forma com margarina e queijo Suco de polpa Fruta
Almoço	Salada	Folha	Folha e legume	Folha	Folha e legume	Folha e legume
	Prato principal	File de frango grelhado	Carne moída refogada	Carne de panela em cubinhos	Frango de panela	Carne moída com batata
	Opção	Carne de panela	Toscana assada	Ovos mexidos	Macarrão ao molho de tomate fresco	Nuggets assado
	Guarnição	Acelga refogada	Couve refogada	Farofa de vegetais	Abobrinha refogada	Cenoura refogada
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina colorida
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da tarde		Leite com Nescau Bisnaguinha com requeijão Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Esfirra Suco de Polpa Fruta	Leite com Maracuja Biscoito de leite/biscoito de polvilho Suco de polpa Fruta	Chá de camomila Bolo mesclado Suco de polpa Salada de frutas	iogurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa
Jantar	Sopa	Canja	Legumes	Mandioca com carne	Feijão com carne	Creme de ervilhas
	Prato principal	Quibe de bandeja	Rocambolê de carne	Panqueca de queijo	Carne desfiada	Frango de panela
	Opção	Carne de panela	Omelete	Carne moída refogada	Macarrão ao molho de tomate fresco	Torta de legumes
	Guarnição	Mix de folhas cozidas	Purê	Brócolis refogado	Chuchu no vapor	Mandiocquinha cozida
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Gelatina colorida
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.

		Segunda – 16/03	Terça – 17/03	Quarta – 18/03	Quinta – 19/03	Sexta – 20/03
Lanche da manhã		Leite Biscoito salgado Sucrilhos Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bisnaguinha com requeijão Suco de polpa Fruta	Leite com Maracujá Mini pão francês com margarina e queijo Suco de Polpa Fruta	Leite com Nescau Bolo de cenoura Suco de polpa Fruta	logurte de frutas Mini pão de queijo Suco de Polpa Fruta
Almoço	Salada	Folha	Folha e legume	Folha	Folha e legume	Folha
	Prato principal	Ovos mexidos	Coxa e sobrecoxa assada	Mini almondegas	Frango de panela	Frango Xadrez
	Opção	Carne desfiada	Carne moída refogada	Frango desfiado	Macarrão alho e óleo	Bolinho de legumes
	Guarnição	Acelga refogada	Polenta cremosa	Mix de folhas	Mix de folhas	Abobrinha refogada
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina colorida
Suco		Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da tarde		Leite com Maracujá Pão de leite com frango desfiado Suco de Polpa Fruta	Leite com Nescau Pão de forma com cream cheese Suco de polpa Fruta	logurte de frutas Mini pão de queijo Suco de Polpa Fruta	Leite com Nescau Lanchinho de carne louca Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bisnaguinha com requeijão Suco de polpa Fruta
Jantar	Sopa	Canja	Legumes	Mandioca com carne	Cenoura, beterraba, alface e carne	Feijão com macarrãozinho
	Prato principal	Carne moída com tomate	Bife grelhado	Omelete	Carne moída ao sugo	Quibe de bandeja
	Opção	Peixe cozido	Polenta bolonhesa	Carne de panela	Macarrão alho e óleo	Frango grelhado
	Guarnição	Brócolis refogado	Abobrinha refogada	Repolho refogado	Mix de folhas	Cenoura refogada
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Gelatina colorida
Suco		Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável
CARDÁPIO MENSAL – MARÇO 2020 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE
K 2 – K 3 – K 4



		Segunda – 23/03	Terça – 24/03	Quarta – 25/03	Quinta – 26/03	Sexta – 27/03
Lanche da manhã		logurte de frutas Mini pão francês com margarina Suco de polpa	Leite Biscoito salgado Sucrilhos Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bolo de banana/biscoito polvilho Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Mini pão de queijo Suco de polpa Fruta	Leite com Maracujá Misto Suco de Polpa Fruta
Almoço	Salada	Folha	Folha e legume	Folha	Folha e legume	Folha
	Prato principal	Fricassê	Carne de panela	Strogonoff	Carne moída refogada	Peixe no fubá
	Opção	Carne de panela	Frango grelhado	Ovos mexidos	Macarrão ao sugo	Carne moída refogada
	Guarnição	Couve refogada	Couve flor refogada	Batata palha	Escarola refogada	Pirão
	Prato base	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Mousse de chocolate
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da tarde		Leite com Maracujá Mini pão de queijo Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bolo de chocolate Suco de polpa Fruta	logurte de frutas Esfirra de carne Suco de polpa	Leite com Nescau Pão francês com queijo Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bisnaguinha com requeijão Suco de polpa Salada de Fruta
Jantar	Sopa	Legumes	Canja	Fuba com carne	Cenoura, beterraba, alface e carne	Feijão com macarrãozinho
	Prato principal	Frango assado	Carne moída refogada	Hambúrguer caseiro assado	Frango desfiado com ervilha	Fricassê
	Opção	Ovos mexidos	Torta de legumes	Frango desfiado com milho	Macarrão ao sugo	Carne moída refogada
	Guarnição	Escarola refogada	Acelga refogada	Chuchu no vapor	Chuchu refogado	Cenoura refogada
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Mousse de chocolate
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável
CARDÁPIO MENSAL – MARÇO 2020 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE
K 2 – K 3 – K 4



		Segunda – 30/03	Terça – 31/03			
Lanche da manhã		Leite com Maracujá Bisnaguinha de cenoura com requeijão Suco de polpa Fruta	Leite com Nescau Bolo de chocolate Suco de polpa Fruta			
Almoço	Salada	Folha e legume	Folha			
	Prato principal	Frango Xadrez	Escondidinho de carne			
	Opção	Carne moída refogada	Omelete			
	Guarnição	Acelga	Chuchu no vapor			
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão			
	Sobremesa	Fruta	Fruta			
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa			
Lanche da tarde		logurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa	Leite com maracujá Pão de forma com patê de frango Suco de polpa Fruta			
Jantar	Sopa	Legumes	Canja			
	Prato principal	Almondegas	Carne de panela			
	Opção	Peixe no fubá	Bolinho de vegetais			
	Guarnição	Polenta mole	Vagem refogada			
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão			
	Sobremesa	Fruta	Fruta			
	Suco	Suco de polpa	Suco de polpa			

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta e safra do produto.