

	Segunda 05	Terça 06	Quarta 07	Quinta 08	Sexta 09
LANCHE MANHÃ	Biscoito de coco e cereais Suco de laranja	Biscoito de água Suco de manga	Biscoito de leite, mel e cereais Suco de acerola	Biscoito sequilhos Suco de pêssego	Biscoito integral Uva
ALMOÇO	Arroz branco Feijão carioca Carne moída com legumes (batata/cenoura) Salada de couve manteiga Melão Suco de maracujá com gengibre	Arroz branco com açafrão Feijão carioca Frango empanado Abobrinha refogada com tomate Salada de alface crespa roxa Mamão Suco de limão	Macarrão parafuso ao molho ragu Carne refogada Batata assada com alecrim Salada de acelga com tomate cereja Delícia de abacaxi Água mineral (dia de incentivo à hidratação)	Gohan com furikake Lombo cozido no missô Tempurá de anéis de cebola Salada de alface mimosa Fukujinzuke Melancia Suco de manga	Arroz branco Feijão carioca com linguiça Omelete de espinafre Salada mix de folhas Manga Suco de caju
LANCHE TARDE	Pão parmesão com geleia Leite com morango Goiaba	Minipão caseiro com requeijão Chá de erva cidreira Carambola	Pão bisnaguinha com margarina Leite com achocolatado Pera	Pão francês com patê de tofu com manjericão e azeite Chá de hortelã Maçã	Minipão de leite com mussarela Iogurte de morango com flocos de milho Banana prata

	Segunda 12	Terça 13	Quarta 14	Quinta 15	Sexta 16
LANCHE MANHÃ	Biscoito de maisena de chocolate Suco de cajú	Biscoito passatempo sem recheio Suco de acerola com laranja	Biscoito de polvilho Laranja	Biscoito de cacau e cereais Suco de manga	Biscoito de água e sal Suco de laranja
ALMOÇO	Arroz integral Feijão carioca Bife grelhado Salada de repolho Manga Água mineral (dia de incentivo à hidratação)	Arroz branco Grão de bico Bisteca suína grelhada Farofa simples com cebola e pimentão Salada de acelga Danete caseiro Suco de acerola	Arroz parboilizado Feijão carioca com abóbora cabochá Tirinhas de tilápia assada Salada de alface roxa Banana prata Suco de abacaxi	Gohan Karaage Salada de bi-fun (cenoura, salsa, ovo e vagem) Tofu com cebolinha Melão Suco de goiaba	Macarrão penne à carbonara (presunto, ervilha fresca, pimentão vermelho e milho) Almôndega de carne Salada de couve manteiga à vinagrete Mamão Suco de uva
LANCHE TARDE	Pão Francês com margarina Leite com chocolate Pera	Minipão de leite com margarina Chá de camomila Banana prata	Pão bisnaguinha com patê de ricota Leite com manga Maçã	Torrada de pão de forma com orégano Chá de casca de maçã com canela Carambola	Palito de parmesão Iogurte de coco Goiaba

Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.
Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman.



CARDÁPIO DE MARÇO 2018

	Segunda 19	Terça 20	Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23 Aniversariantes do mês
LANCHE MANHÃ	Biscoito integral com gergelim Suco de uva	Biscoito de morango e cereais Suco de laranja	Biscoito de azeite com linhaça Suco de tangerina	Biscoito de coco e cereais Melancia	Biscoito de água Suco de morango
ALMOÇO	Arroz parboilizado à carreteiro simples (carne seca) Feijão carioca Ovo mexido com queijo Salada de acelga Abacaxi Suco de limão	Macarrão espaguete ao sugo Carne em cubos cozida Chuchu gratinado Salada de alface romana Manga Suco de acerola	Arroz branco Feijão carioca Peixe assado com alecrim Salada de salpicão simples Melão Suco de pêsego	Arroz branco Creme de espinafre Sobrecoca cozida ao próprio molho Salada de alface crespa, lisa e roxa Banana prata Suco de abacaxi com hortelã	Arroz branco Feijão preto Linguíça de frango assada Salada de alface americana com cenoura ralada Goiaba Água mineral (dia de incentivo à hidratação)
LANCHE TARDE	Pão Francês com patê de atum Leite com banana Melancia	Minipão Francês com margarina Chá de casca de abacaxi com canela e mel Pera	Pão de forma integral com mussarela Leite com chocolate Maçã	Pão bisnaguinha com geleia Chá de erva cidreira Uva	Minipão hot dog com salsicha Suco de maracujá Bolo de chocolate

	Segunda 26	Terça 27	Quarta 28	Quinta 29	Sexta 30
LANCHE MANHÃ	Biscoito de laranja com cenoura Banana prata	Biscoito de maçã com canela Suco de laranja	Biscoito de leite e mel Suco de manga	Biscoito de polvilho Suco de maçã	Feriado
ALMOÇO	Arroz branco Feijão carioca Frango grelhado Repolho e cenoura refogados no óleo de gergelim Goiaba Suco de limão	Arroz integral Estrogonofe de carne Batata palha Salada de alface americana com tomate cereja ao molho de iogurte Melão Água mineral (dia de incentivo à hidratação)	Arroz branco com brócolis Feijão carioca Caldeirada de peixe Salada de alface mimosa Carlos Lacerda Suco de caju	Macarrão ninho ao sugo Lombo assado Batata doce cozida Escarola refogada ao alho e óleo Pera Suco de abacaxi	Não haverá aula
LANCHE TARDE	Minipão de leite com margarina Leite com chocolate Manga	Minipão caseiro com geleia Chá de hortelã com canela Maçã	Pão bisnaguinha com requeijão Leite com maracujá Mamão com granola	Pão de forma com patê de ricota, azeite e orégano Chá preto com limão Uva	

Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.
Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman.

