

















Supervisão nutricional: Rosana Tournour - CRN 10101186 nutricao@eliezermax.com.br
Amanda Amorim - Gastroservice - CRN 13101070

	2ª -05/03	3ª -06/03	4ª - 07/03	5ª - 08/03	6ª - 09/03	2ª - 12/03	3ª -13/03	4ª - 14/03	5ª - 15/03	6ª - 16/03
Colação 	Maçã	Melancia	Manga	Pêra	Banana	Maçã	Banana	Manga	Pera	Banana
Lanche 	Pão integral com requeijão, mamão e suco de morango	Bolo de cenoura sem açúcar, melão e suco de maracujá	Brioche com queijo minas, uva e suco de caju	Biscoito integral salgado, laranja lima e suco de melancia	Pão de queijo, mamão e suco de uva	Bolacha de arroz, banana e suco de morango	Canoa com pão francês com pasta de queijo, melão e suco de abacaxi	Bolo de laranja sem açúcar, melancia e suco de manga	Biscoito polvilho, banana e suco de laranja lima	Mini pão francês com manteiga, mamão e suco de uva
Lanche extra 	Banana e suco de caju	Pera e suco de manga	Mamão e suco de melão	Banana d'água e suco de laranja	Melancia e suco de caju	Caqui e suco de laranja	Uva e suco de melancia	Banana e suco de melão	Maçã e suco de caju	Melancia e suco de manga
Salada 	Salada de alface, tomate e beterraba ralada	Salada de alface com pepino, tomate e milho	Salada de alface, tomate cereja e cenoura ralada	Salada de alface, couve flor e tomate	Salada de alface, tomate com queijo minas e milho	Salada de alface, cenoura cozida e tomate	Salada de alface, tomate e milho	Salada de alface, tomate e beterraba cozida	Salada de alface, tomate e pepino	Salada de alface, tomate com queijo minas e cenoura ralada
Prato principal 	Omelete com queijo	Picadinho de carne	Peixe ao molho	Hambúrguer caseiro assado	Cubinhos de frango	Carne moída refogada	Ovo cozido - Quiche de queijo	Frango picadinho	Peixe assado	Cubinhos de carne ao molho
Guarnição 	Creme de espinafre + Couve flor sautee + Feijão preto	Couve refogada + Farofa nutritiva + Feijão carioca	Purê de batata + Acelga refogada + Feijão preto	Purê de abóbora + Legumes verdes refogados + Feijão carioca	Sopa de feijão com macarrão fidelinho + Jardineira de legumes + Feijão preto	Espaguete integral ao sugo com queijo + Cenoura sautee + Feijão preto	Abóbora assada + Brócolis refogado + Feijão carioca	Suflê de legumes + Vagem refogada + Feijão preto	Creme de milho + Abobrinha refogada + Feijão preto	Couve refogada + Farofa nutritiva + Feijão carioca
Sobremesa 	Mamão	Melancia	Manga	Laranja	Mamão	Melancia	Manga	Banana	Mamão	Laranja
Suco 	Morango	Maracujá	Caju	Goiaba	Uva	Uva	Caju	Manga	Melancia	Uva

OBSERVAÇÕES

- Diariamente oferecemos arroz integral, feijão (branco, carioca, preto, manteiga ou vermelho), ou grão de bico/ lentilha, suco e frutas (sobremesa);
- Pode haver alteração em relação às hortaliças e frutas devido ao processo de amadurecimento e /ou deterioração;
- Os cardápios mensais também estão disponíveis no site da escola.

Supervisão nutricional: Rosana Tournour - CRN 10101186 nutricao@eliezermax.com.br
Amanda Amorim - Gastroservice - CRN 13101070

	2ª - 19/03	3ª -20/03	4ª - 21/03	5ª - 22/03	6ª - 23/03	2ª -26/03	3ª -27/03	4ª - 28/03	5ª - 29/03	6ª - 30/03
Colação 	Maçã	Banana	Melancia	Mamão	Pera	Melancia	Maçã	Banana	Manga	Erev Pessach
Lanche 	Brioche com pasta de ricota, caqui e suco de manga	Torrada integral com requeijão, uva e suco de melancia	Pão de queijo, mamão e suco de laranja lima	Biscoito de polvilho, manga e suco de abacaxi	Bolo de banana sem açúcar, maçã e suco de uva	Pão integral com queijo minas, pera e suco de maracujá	Milho em espiga, banana e suco de uva	Bolo de fubá sem açúcar, uva e suco de caju	Pão coió com creme de ricota, melancia e suco de laranja	Erev Pessach
Lanche extra 	Banana e suco de laranja	Manga e suco de caju	Maçã e suco de melancia	Pera e suco de manga	Mamão e suco de laranja	Caqui e suco de melão	Mamão e suco de caju	Pera e suco de laranja	Melão e suco de manga	Erev Pessach
Salada 	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	Salada de alface, milho e tomate	Salada de alface, tomate e pepino com manga	Salada de alface com agrião, tomate e beterraba cozida	Salada de alface, tomate e ovos cozidos	Salada de alface com manga, tomate e beterraba ralada	Salada de alface com rúcula, cenoura cozida e tomate cereja	Salada de alface, tomate e milho	Salada de alface, pepino e tomate	Erev Pessach
Prato principal 	Isca de frango ao molho	Carne moída refogada	Ovos mexidos	Cubinhos de carne ao molho	Tirinhas de frango	Omelete com queijo	Almôndega de carne caseira assada	Isca de frango	Torta de peixe	Erev Pessach
Guarnição 	Purê de batata baroa + Brócolis refogado + Feijão preto	Talharim ao alho com queijo + Cenoura sautee + Feijão carioca	Couve refogada + Farofa nutritiva + Feijão preto	Aipim cozido + Repolho refogado + Feijão preto	Sopa de legumes com macarrão + Couve flor sautee + Feijão carioca	Espinafre refogado + Batata rústica assada + Feijão preto	Brócolis sautee + Espaguete ao sugo com queijo + Feijão carioca	Polenta + Quiabo refogado + Feijão preto	Beterraba cozida + Legumes verdes refogados + Feijão carioca	Erev Pessach
Sobremesa 	Melancia	Maçã	Mamão	Banana	Manga	Mamão	Abacaxi	Manga	Maçã	Erev Pessach
Suco 	Manga	Caju	Melancia	Laranja	Maracujá	Manga	Caju	Melancia	Goiaba	Erev Pessach

OBSERVAÇÕES

- Diariamente oferecemos arroz integral, feijão (branco, carioca, preto, manteiga ou vermelho), ou grão de bico/ lentilha, suco e frutas (sobremesa);
- Pode haver alteração em relação às hortaliças e frutas devido ao processo de amadurecimento e /ou deterioração;
- Os cardápios mensais também estão disponíveis no site da escola.

OBSERVAÇÕES

- Diariamente oferecemos arroz integral, feijão (branco, carioca, preto, manteiga ou vermelho), ou grão de bico/ lentilha, suco e frutas (sobremesa);
- Pode haver alteração em relação às hortaliças e frutas devido ao processo de amadurecimento e /ou deterioração;
- Os cardápios mensais também estão disponíveis no site da escola.