











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
<b>Lanche</b> 	Pão integral com requeijão, mamão e suco de morango	Bolo de cenoura, melão e suco de maracujá	Brioche com queijo minas, uva e suco de caju	Biscoito integral, laranja lima e suco de melancia	Pão de queijo, mamão e suco de uva	Biscoito integral de cacau, banana e suco de morango	Canoa com pão francês com pasta de queijo, melão e suco de abacaxi	Bolo de laranja, melancia e suco de manga	Biscoito polvilho, banana e mate caseiro	Mini pão francês com manteiga, mamão e suco de uva
<b>Colação</b> 	Maçã	Melancia	Manga	Pêra	Banana	Maçã	Banana	Manga	Pera	Banana
<b>Salada</b> 	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
<b>Prato principal</b> 	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
<b>Guarnição</b> 	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
<b>Sobremesa</b> 	Mamão	Melancia	Manga	Laranja	Mamão	Melancia	Manga	Banana	Mamão	Laranja
<b>Suco</b> 	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
<b>Lanche</b> 	Brioche com pasta de ricota, caqui e suco de manga	Torrada integral com requeijão ou geleia, uva e suco de melancia	Pão de queijo, mamão e mate caseiro	Biscoito de maizena, manga e suco de abacaxi	Bolo de banana integral, 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, uva e suco de caju	Pão coíó com creme de ricota, melancia e suco de laranja	<b>Erev Pessach</b>
<b>Colação</b> 	Maçã	Banana	Melancia	Mamão	Pera	Melancia	Maçã	Banana	Manga	<b>Erev Pessach</b>
<b>Salada</b> 	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	<b>Erev Pessach</b>
<b>Prato principal</b> 	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	<b>Erev Pessach</b>
<b>Guarnição</b> 	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	<b>Erev Pessach</b>
<b>Sobremesa</b> 	Melancia	Maçã	Mamão	Banana	Manga	Mamão	Abacaxi	Manga	Maçã	<b>Erev Pessach</b>
<b>Suco</b> 	Manga	Caju	Mate caseiro	Laranja	Maracujá	Manga	Caju	Melancia	Goiaba	<b>Erev Pessach</b>

#### 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.