

## Cardápio Dom Bosco Plural - Março de 2021

Lanche da Manhã				
Segunda-feira - 01/03	Terça-feira - 02/03	Quarta-feira - 03/03	Quinta-feira - 04/03	Sexta-feira - 05/03
Pão francês com manteiga	Panqueca com queijo/mel	Pão de leite com requeijão	Mini pães de queijo	Cereal com/sem leite
Uva	Abacaxi	Melão	Pera	Salada de frutas
Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Vitamina de mamão com aveia	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau
Almoço				
Segunda-feira - 01/03	Terça-feira - 02/03	Quarta-feira - 03/03	Quinta-feira - 04/03	Sexta-feira - 05/03
Arroz e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz (Branco e com açafrão) e Feijão	Arroz e Feijão
Ovo cozido	Bife acebolado	Sobrecoxa assada	Frango em tirinhas	Nuggets caseiro
Carne moída	Estrogonofe de frango	Lombo em cubinhos	Peixe assado	Carne em cubos com ervilhas
Abobrinha refogado	Batata assada	Brócolis cozido	Macarrão com molho vermelho	Mandioquinha cozida
Alface	Alface	Rúcula	Alface	Alface
Vinagrete	Tomate	Cenoura ralada	Tomate	Beterraba ralada
Gelatina de morango	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde				
Segunda-feira - 01/03	Terça-feira - 02/03	Quarta-feira - 03/03	Quinta-feira - 04/03	Sexta-feira - 05/03
Pipoca	Mini pizza marguerita	Esfirra de carne	Bolo de fubá	Pão de cenoura com queijo
Laranja	Banana	Manga	Maçã	Goiaba
Suco natural de limão	Suco natural de maracujá	Suco natural de goiaba	Suco natural de laranja	iogurte de morango

\*Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Jéssica Mondoni CRN3-51822

## Cardápio Dom Bosco Plural - Março de 2021

Lanche da Manhã				
Segunda-feira - 08/03	Terça-feira - 09/03	Quarta-feira - 10/03	Quinta-feira - 11/03	Sexta-feira - 12/03
Pão de milho com requeijão	Torrada com geleia de morango	Pão francês com manteiga	Mini pães de queijo	Bolo de iogurte natural
Banana com aveia	Mamão	Salada de frutas	Goiaba	Melão
Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Vitamina de abacate	Leite com ou sem cacau
Almoço				
Segunda-feira - 08/03	Terça-feira - 09/03	Quarta-feira - 10/03	Quinta-feira - 11/03	Sexta-feira - 12/03
Arroz e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz (Branco e com açafrão) e Feijão
Ovo mexido	Frango grelhado	Lombo acebolado	Estrogonofe de carne	Frango acebolado
Frango em cubinhos com tomate	Almôndega ao molho	Frango em cubinhos	Sobrecoxa assada	Carne de panela com tomate
Creme de milho	Batata assada com açafrão	Couve refogada	Quibebe	Cenoura cozida
Chicória	Alface	Alface	Alface	Repolho
Chuchu	Beterraba cozida	Tomate	Tomate	Vinagrete
Fruta	Fruta	Fruta	Sagu de uva	Fruta
Suco natural	Água de coco	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde				
Segunda-feira - 08/03	Terça-feira - 09/03	Quarta-feira - 10/03	Quinta-feira - 11/03	Sexta-feira - 12/03
Biscoito polvilho	Pão de leite com queijo	Bolo de cenoura	Hamburguinho nutritivo	Pão jausinho com patê de ricota
Abacaxi	Maçã	Laranja	Manga	Banana
Suco natural de manga	Suco de uva	Suco natural de maracujá	Leite com chocolate	Suco de laranja com beterraba

\*Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Jéssica Mondoni CRN3-51822

## Cardápio Dom Bosco Plural - Março de 2021

Lanche da Manhã				
Segunda-feira - 15/03	Terça-feira - 16/03	Quarta-feira - 17/03	Quinta-feira - 18/03	Sexta-feira - 19/03
Torrada com manteiga	Pão jauzinho com queijo	Tapioca com geleia de frutas vermelhas	Cereal com/sem leite	Bolo de limão
Morango	Pera	Uva	Salada de Frutas	Mamão
Leite com ou sem cacau	Vitamina de banana com chocolate	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau
Almoço				
Segunda-feira - 15/03	Terça-feira - 16/03	Quarta-feira - 17/03	Quinta-feira - 18/03	Sexta-feira - 19/03
Arroz e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz (Branco e com açafrão) e Feijão	Arroz e Feijão
Lombo grelhado	Peixe assado	Carne moída com milho	Bife	Frango empanado assado
Frango desfiado com requeijão	Isca de carne acebolada	Sobrecoxa assada	Frango em cubinhos com ervilhas	Ovo cozido
Couve-flor cozida	Abobrinha refogada	Batata cozida	Macarrão alho e óleo	Vagem refogada
Alface	Alface	Couve	Alface	Alface
Vinagrete	Tomate	Beterraba ralada	Cenoura cozida	Tomate
Fruta	Salada de frutas	Fruta	Fruta	Fruta
Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde				
Segunda-feira - 15/03	Terça-feira - 16/03	Quarta-feira - 17/03	Quinta-feira - 18/03	Sexta-feira - 19/03
Bolo de laranja	Mini pizza integral de marguerita	Pão de cenoura com requeijão	Pipoca	Pão de leite com queijo
Maçã	Melancia	Manga	Goiaba	Banana
Suco natural de goiaba	Suco natural de limão	logurte de morango	Suco de caju	Suco natural de laranja

\*Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Jéssica Mondoni CRN3-51822

## Cardápio Dom Bosco Plural - Março de 2021

Lanche da Manhã				
Segunda-feira - 22/03	Terça-feira - 23/03	Quarta-feira - 24/03	Quinta-feira - 25/03	Sexta-feira - 26/03
Pão de milho com requeijão	Pão francês com manteiga	Torrada com requeijão	Panqueca com mel	Mini pães de queijo
Manga	Banana	Mamão	Pera	Melão
Leite com ou sem cacau	Vitamina de maçã	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau
Almoço				
Segunda-feira - 22/03	Terça-feira - 23/03	Quarta-feira - 24/03	Quinta-feira - 25/03	Sexta-feira - 26/03
Arroz e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz (Branco e com açafrão) e Feijão
Frango empanado assado	Almôndega ao molho	Ovo mexido	Frango em cubinhos	Lombo acebolado
Carne em cubos	Frango em cubinhos com açafrão	Sobrecoxa assada	Estrogonofe de carne	Nuggets caseiro
Brócolis cozido	Milho cozido	Macarrão com molho de tomate	Purê de batata	Creme de espinafre
Alface	Repolho roxo	Alface	Alface	Alface
Tomate	Vinagrete	Cenoura ralada	Tomate	Beterraba cozida
Fruta	Fruta	Sagu de uva	Fruta	Fruta
Suco natural	Suco natural	Suco natural	Água de coco	Suco natural
Lanche da Tarde				
Segunda-feira - 22/03	Terça-feira - 23/03	Quarta-feira - 24/03	Quinta-feira - 25/03	Sexta-feira - 26/03
Biscoito polvilho	Cup cake de chocolate	Pão de leite com patê de ricota	Pão jausinho com patê de frango	Pão de cenoura com requeijão
Melão	Goiaba	Laranja	Maçã	Banana
Suco natural de limão	Suco natural de melão	Suco de uva	Leite com chocolate	Suco de abacaxi

\*Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Jéssica Mondoni CRN3-51822

## Cardápio Dom Bosco Plural - Março de 2021

Lanche da Manhã				
Segunda-feira - 29/03	Terça-feira - 30/03	Quarta-feira - 31/03		
Pão de milho com requeijão	Pão francês com manteiga	Torrada com geleia de morango		
Manga	Banana	Mamão		
Leite com ou sem cacau	Vitamina de maçã	Leite com ou sem cacau		
Almoço				
Segunda-feira - 29/03	Terça-feira - 30/03	Quarta-feira - 31/03		
Arroz e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz e Feijão		
Frango empanado assado	Almôndega ao molho	Ovo mexido		
Carne em cubos	Frango em cubinhos com açafraão	Sobrecoxa assada		
Brócolis cozido	Milho cozido	Macarrão com molho de tomate		
Alface	Repolho roxo	Alface		
Tomate	Vinagrete	Cenoura ralada		
Fruta	Fruta	Salada de frutas		
Suco natural	Suco natural	Suco natural		
Lanche da Tarde				
Segunda-feira - 29/03	Terça-feira - 30/03	Quarta-feira - 31/03		
Bolo de laranja	Hamburguinho nutritivo	Pão jauzinho com requeijão		
Melão	Maçã	Laranja		
Suco natural de limão	Suco de uva	logurte de morango		

\*Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Jéssica Mondoni CRN3-51822