



PREFEITURA DE NOVA TRENTO

Secretaria Municipal de Educação



CARDÁPIO ESCOLAR



Março/ 2022 **MÊS DA MULHER**

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	01/03	02/03	03/03	04/03
		Café c/ leite Biscoito salgado (L) Melão	Suco de uva Pão caseiro c/ nata Banana	Massa ao sugo Pernil acebolado c/ brócolis e couve-flor Salada verde (alface, acelga, espinafre, rúcula)
07/03	08/03 <u>Dia da mulher</u>	09/03	10/03	11/03
Suco de maracujá c/ manga Melancia Bolacha de fubá (A)	Leite c/ canela Pão caseiro c/ manteiga	Polenta cremosa Frango ensopado c/ cenoura Pepino	Repolho refogado Carreteiro Tomate e rúcula Maçã	Suco de abacaxi Sanduíche (pão, queijo, alface, tomate, cenoura)
14/03	15/03	16/03	17/03	18/03
Suco de uva Manga Bolacha caseira (L)	Suco de morango Pão c/ queijo	Risoto de peixe c/ cenoura Purê de batata Beterraba ral.	Buffê de frutas (Goiaba, abacaxi, banana, melão, melancia)	Arroz Feijão preto c/ pernil Pepino Laranja
21/03	22/03	23/03 <u>Dia da água</u>	24/03	25/03
Café c/ leite Maçã Bolacha salgada	Massa carne moída c/ legumes Cenoura ralada	Salada de frutas (Banana, mamão, laranja, maçã, abacaxi)	Risoto de frango Purê de aipim Salada de repolho	Arroz/Feijão vermelho Farofa de ovo Alface/pepino Laranja
28/03	29/03	30/03	31/03	
Iogurte de uva (iogurte e suco de uva) Tangerina Bolacha caseira	Polenta cremosa Frango ensopado c/ batata doce Beterraba cozida	Arroz/feijão Moela ensopado c/ legumes (batata, repolho, cenoura, vagem) Alface Banana	DIA DE ESTUDO NAS UEs	

Obs 1: As saladas e as frutas poderão ser alteradas conforme a época e a produção da horta escolar.

Obs 2: Os sucos serão adoçados com outras frutas, e nos sucos ácidos serão colocados um pouco de açúcar para tirar a acidez

Obs 3: Vitaminas não serão adoçadas com açúcar, somente com frutas.

Carolina Sardá Estuqui
Nutricionista – CRN10 0661