



PREFEITURA DE NOVA TRENTO
Secretaria Municipal de Educação
CARDÁPIO ESCOLAR



08 DE MARÇO

Março/ 2023 **MÊS DA MULHER** VER A DATA DO DIA DE ESTUDO

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
		01/03	02/03	03/03
		Minestra Alface Maçã	Suco de uva Pão caseiro c/ doce de frutas Banana	Massa ao molho vermelho Pernil acebolado c/ brócolis e couve-flor Salada verde (alface , acelga, espinafre, rúcula)
06/03	07/03	08/03 Dia da mulher	09/03	10/03
Café c/ leite Melancia Bolacha de fubá (L)	Suco de uva Pão caseiro c/ nata	Polenta cremosa Isclas de carne c/ cenoura Pepino	Arroz Feijão Frango ensopado Tomate e rúcula Maçã	Bufê de frutas (maçã , laranja , banana , mamão)
13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
Suco de uva Manga Bolacha caseira (E)	Suco de morango Bolo de laranja	Arroz Feijão preto Peixe Beterraba ral.	Buffê de frutas (Abacaxi , banana , melão , melancia)	Arroz Feijão preto c/ pernil Pepino Laranja
20/03	21/03	22/03	23/03 Dia da água	24/03
Café c/ leite Maçã Bolacha caseira (L)	Minestra Farofa Salada de repolho	Salada de frutas (Banana , mamão , laranja , maçã , abacaxi)	Arroz Purê de aipim Carne moída c/ legumes (cenoura , batata , chuchu) Cenoura ralada	Arroz/Feijão vermelho Farofa de ovo Alface/Pepino Laranja
27/03	28/03	29/03	30/03	31/03 Dia da saúde e da nutrição
Café c/ leite Tangerina Bolacha caseira (E)	Suco de uva Bolo de simples	Arroz/Feijão Ovos mexidos c/ legumes (batata , repolho , cenoura , vagem) Alface Banana	Polenta cremosa Frango ensopado c/ batata doce Beterraba cozida	Minestra Laranja

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