



MERENDA CRUZEIRO  
CARDÁPIO MARÇO 2024



CARDÁPIO 4 - C4 PARCIAL: PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS

CARDÁPIO 5 - C5 PARCIAL: ENSINO FUNDAMENTAL I - 6 A 10 ANOS

CARDÁPIO 6 - C6 PARCIAL: ENSINO FUNDAMENTAL II - 11 A 15 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01/mar
DESJEJUM					Leite batido com banana e abacate, bolo de maçã
COLAÇÃO					Banana
ALMOÇO					Macarrão ao alho e óleo, feijão carioca, carne moída ao molho de tomate, abobrinha na salsa, salada de repolho

	SEGUNDA-FEIRA 04/mar	TERÇA-FEIRA 05/mar	QUARTA-FEIRA 06/mar	QUINTA-FEIRA 07/mar	SEXTA-FEIRA 08/mar
DESJEJUM	Leite com chocolate em pó, biscoito maisena	Suco de polpa de morango, ovos mexidos	Leite com café, bolo de banana com chocolate	Leite com chocolate em pó, pão com requeijão	Leite batido com mamão, bolo de maçã e banana com aveia
COLAÇÃO	Maçã	Banana	Melão	Abacaxi	Melancia
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, omelete de forno com tomate e cheiro verde, escarola refogada	Arroz, feijão preto, pernil acebolado, cenoura sauté, virado (farinha de mandioca) de couve	Arroz, feijão carioca, almondegas ao sugo com cheiro verde, batata assada dourada, salada de repolho	Arroz, feijão carioca, frango em cubos com cheiro verde, purê de abóbora, salada de acelga	Macarrão ao sugo, feijão carioca, carne moída acebolada, salada de alface com tomate

	SEGUNDA-FEIRA 11/mar	TERÇA-FEIRA 12/mar	QUARTA-FEIRA 13/mar	QUINTA-FEIRA 14/mar	SEXTA-FEIRA 15/mar
DESJEJUM	Suco de polpa de limão, ovos mexidos	Leite batido com banana, bolo de maçã	Leite com chocolate em pó, pão com manteiga	Leite com café, biscoito salgado integral	Leite com chocolate em pó, bolo de banana
COLAÇÃO	Maçã	Manga	Melancia	Melão	Banana
ALMOÇO	Arroz, feijão carioca, carne desfiada com molho de tomate, pure de batata, salada de acelga	Arroz, feijão carioca, frango em cubos dourado, salada de repolho com cenoura ralada. Doce de banana	Arroz, feijão preto, pernil acebolado, chuchu ao vinagrete	Arroz, feijão carioca, frango desfiado ao sugo, polenta, salada de chuchu com tomate	Macarrão ao alho e óleo, feijão carioca, carne moída ao molho de tomate, cenoura cozida, salada de repolho

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar	22/mar
<b>DESJEJUM</b>	Leite com chocolate em pó, biscoito salgado integral	Leite batido com mamão e banana, bolo de cenoura com cobertura de chocolate	Leite com café, pão com requeijão	Suco de polpa de goiaba, ovos mexidos	Leite com chocolate em pó, bolo de maçã com aveia
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Maçã	Banana	Melão	Mamão
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão carioca, omelete de forno com abobrinha, tomate e cheiro verde, salada de acelga	Arroz, feijão carioca, carne em cubos, mandioca cheiro verde, salada de escarola.	Arroz, feijão carioca, frango dourado, purê de abóbora com cheiro verde salpicado, salada de alface	Arroz, feijão carioca, almôndega ao sugo, farofa de cenoura, salada de repolho.	Macarrão ao sugo, feijão carioca, carne moída, chuchu com tomate na salsa. Doce de abóbora

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	29/mar
<b>DESJEJUM</b>	Leite com chocolate em pó, pão com manteiga	Leite com café, bolo de fubá	Suco de polpa de manga, ovos mexidos	Leite com chocolate em pó, biscoito salgado	<b>FERIADO</b>
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Abacaxi	Melão	Maçã	
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão preto, frango desfiado, chuchu ao vinagrete	Arroz, feijão carioca, peixe assado com batata e cheiro verde,	Arroz, feijão carioca, frango em cubos com abobrinha e cheiro verde, salada de beterraba ralada	Arroz, feijão carioca, carne moída, batata doce assada, salada de acelga	