



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
ALMOÇO		IDEM			Macarrão ao alho e óleo, feijão carioca, carne moída ao molho de tomate, abobrinha na salsa, salada de repolho
LANCHE		IDEM			Leite batido com banana e abacate, bolo de maçã
COLAÇÃO		IDEM			Banana

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/mar	05/mar	06/mar	07/mar	08/mar
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
LANCHE	Leite com chocolate em pó, biscoito salgado integral	Suco de polpa de caju, ovos mexidos	Leite com café, bolo de banana	Leite com chocolate em pó, pão com requeijão	Leite batido com mamão, bolo de chocolate com aveia
COLAÇÃO	Maçã	Banana	Melão	Mamão	Melancia

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/mar	12/mar	13/mar	14/mar	15/mar
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 carioca, carne moída, batata doce na salsa, escarola refogada	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
LANCHE	Suco de polpa de pêssigo, ovos mexidos	Leite batido com banana, bolo de maçã	Leite com chocolate em pó, pão com manteiga	Leite com café, biscoito maisena	Leite com chocolate em pó, bolo de banana
COLAÇÃO	Maçã	Mamão	Melancia	Melão	Banana

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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	29/mar
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão carioca, peixe assado com batata e cheiro verde, escarola refogada	Arroz, feijão preto, pernil acebolado, chuchu ao vinagrete	Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e cheiro verde, salada de beterraba ralada	Arroz, feijão carioca, almondega ao sugo, batata doce assada, salada de acelga	<b>FERIADO</b>
<b>LANCHE</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>COLAÇÃO</b>	Melancia	Abacaxi	Melão	Maçã	