


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIO MENSAL: MARÇO 2023

RESTRIÇÃO ALIMENTAR- DOENÇA CELÍACA LER OS RÓTULOS, NÃO PODE TER TRACÇOS DE GLUTEN, NÃO PODE TER TRAÇOS DE GLUTEN.
REGULAR/ESPECIAL/EJA => HORÁRIOS: MANHÃ AS 10 HORAS, TARDE AS 15 HORAS E EJA AS 20H.

27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar
PÃO RECEITA SEM GLUTEN/ TRIGO) CARNE MOIDA REFOGADA SUCO DE UVA INTEGRAL	ARROZ FEIJÃO CUBOS AO MOLHO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ FEIJAO BIFE ACEBOLADO AIPIM COZIDO SALADA DE ALFACE LARANJA	ARROZ FRANGO AO MOLHO CENOURA SAUTÉ SALADA DE ACELGA MELAO	BOLO DE BANANA E MAÇA (RECEITA SEM GLUTEN/ TRIGO) SUCO DE LARANJA NATURAL PERA
06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar
PÃO RECEITA SEM GLUTEN/ TRIGO FRANGO AO MOLHO CHÁ DE CAMOMILA MAÇA	ARROZ FEIJÃO FILE DE TILÁPIA ASSADO SALADA DE BETERRABA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO REFOGADO ACELGA REFOGADA LARANJA	ARROZ CARNE MOIDA AO MOLHO BATATA SAUTÉ COUVE REFOGADA MAMÃO	PÃO RECEITA SEM GLUTEN/ TRIGO FRANGO DESFIADO AO MOLHO SUCO DE MAÇA INTEGRAL BANANA
13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar
BOLO (RECEITA SEM GLUTEN/ TRIGO) SUCO DE UVA INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO BIFE ACEBOLADO CENOURA REFOGADA SALADA DE ALFACE MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CUBOS AO MOLHO REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE MANGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO ESPINAFRE REFOGADO SALADA DE PEPINO	SOPA DE LEGUMES (FEITA C/ ARROZ, LEGUMES E MÚSCULO) BANANA
20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar
PÃO RECEITA SEM GLUTEN/ TRIGO VITAMINA DE BANANA C/ ABACATE MELÃO	ARROZ FEIJÃO ISCAS ACEBOLADAS BATATA ASSADA C/ ORÉGANO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FILE DE TILÁPIA ASSADO SALADA DE BRÓCOLIS LARANJA	PURE DE BATATA RECEITA SEM TRIGO/ SEM GLUTEN CARNE COZIDA AO MOLHO CHUCHU REFOGADO SALADA DE ALFACE MAMÃO	TORTA DE LEGUMES RECEITA SEM TRIGO/ SEM GLUTEN SUCO DE MARACUJÁ MELANCIA
27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar
SOPA DE LEGUMES C/ CARNE (FEITA COM ARROZ, MÚSCULO E LEGUMES) MAÇA	ARROZ FEIJÃO PEITO DE FRANGO GRELHADO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ FEIJÃO BIFE ACEBOLADO SALADA DE CENOURA BATATA DOCE COZIDA MELÃO	PURE DE BATATA RECEITA SEM TRIGO/ SEM GLUTEN FRANGO AO MOLHO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA MANGA	PÃO RECEITA SEM GLUTEN/ TRIGO COM CARNE MOIDA AO MOLHO SUCO NATURAL DE LARANJA

VEGETAIS PODERÃO SER ALTERADOS POR CONTA DA AGRICULTURA FAMILIAR.


Ailene Souza de Godoi
Nutricionista
Chefe Dep. De Merenda Escolar
Decreto 7938/2021