

COLÉGIO ASSUNÇÃO G1 A G2
 CARDÁPIO SEMANAL 2 DE 06/3/2023 A 10/3/2023

	SEGUNDA 06/mar	TERÇA 07/mar	QUARTA 08/mar	QUINTA 09/mar	SEXTA 10/mar
ENTRADA	ALFACE TOMATE ERVILHA FRESCA	ALFACE TOMATE BRÓCOLIS TEMPERADO	ALFACE TOMATE ACELGA AO VINAGRETE	ALFACE TOMATE PEPINO	ALFACE TOMATE BETERRABA COZIDA
PRATO PRINCIPAL	CARNE NO MOLHO DE TOMATE	FRANGO CUBINHOS	FRANGO ASSADO DESFIADO	MAMINHA ASSADA CUBINHOS	PEIXE NO MOLHO
ACOMPANHAMENTO	BATATA DOCE ERVILHA ESPINAFRE REFOGADO	BRÓCOLIS MANDIOQUINHA ESCAROLA REFOGADA	INHAME ABÓBORA ACELGA REFOGADA	CENOURA SAUTÉE MILHO REPOLHO REFOGADO	ABOBRINHA ITALIANA REFOGADA BATATA SAUTÉE MOSTARDA REFOGADA
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	ABACAXI	MELANCIA	PERA	UVA	MAÇÃ
BEBIDA	ACEROLA	MANGA	LARANJA	MORANGO	MARACUJÁ

COLÉGIO ASSUNÇÃO G1 A G2

CARDÁPIO SEMANAL 3 DE 13/3/2023 A 17/3/2023

	SEGUNDA 13/mar	TERÇA 14/mar	QUARTA 15/mar	QUINTA 16/mar	SEXTA 17/mar
ENTRADA	ALFACE TOMATE CHUCHU TEMPERADO	ALFACE TOMATE PEPINO	ALFACE TOMATE BETERRABA RALDA	ALFACE TOMATE CHUCHU TEMPERADO	ALFACE TOMATE RÚCULA
PRATO PRINCIPAL	FRANGO GRELHADO CUBINHOS	CARNE ASSADA DESFIADA	CARNE EM CUBINHOS	FRANGO NO MOLHO	PEIXE DESFIADO
ACOMPANHAMENTO	CENOURA BRÓCOLIS REPOLHO REFOGADO	PURÊ DE BATATA VAGEM MOSTARDA REFOGADA	BATATA DOCE CENOURA ESCAROLA REFOGADA	ABÓBORA MORANGA ERVILHA ESPINAFRE REFOGADO	BATATA SAUTÉE MILHO COUVE REFOGADA
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MAMÃO	BANANA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	LARANJA
BEBIDA	CAJÚ	MARACUJÁ	LIMÃO	UVA	MELANCIA

COLÉGIO ASSUNÇÃO G1 A G2

CARDÁPIO SEMANAL 4 DE 20/3/2023 A 24/3/2023

	SEGUNDA 20/mar	TERÇA 21/mar	QUARTA 22/mar	QUINTA 23/mar	SEXTA 24/mar
ENTRADA	ALFACE TOMATE PEPINO COM TOMATE CUBINHOS	ALFACE TOMATE MIX DE FOLHAS	ALFACE TOMATE SALADA DE LEGUMES	ALFACE TOMATE COUVE-FLOR	ALFACE TOMATE AGRIÃO COM FRUTA
PRATO PRINCIPAL	ADINHO DE CARNE NO MO	FRANGO ASSADO DESFIADO	FRANGO CUBINHOS	CARNE MOÍDA	PEIXE GRELHADO DESMIADO
ACOMPANHAMENTO	CENOURA RALADA REFOGADA BRÓCOLI REFOGADO REPOLHO REFOGADO	BATATA BETERRABA ESPINAFRE REFOGADO	CHUCHU MILHO FRESCO REFOGADO COUVE REFOGADA	MANDIOQUINHA ABOBRINHA REFOGADA MOSTARDA REFOGADA	BATATA SAUTÉE VAGEM REFOGADA ESCAROLA REFOGADA
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MELÃO	MAMÃO	BANANA	MAÇÃ	MELANCIA
BEBIDA	UVA	ABACAXI	MARACUJÁ	MORANGO	LARANJA

COLÉGIO ASSUNÇÃO G1 A G2
 CARDÁPIO SEMANAL 4 DE 27/3/2023 A 31/3/2023

	SEGUNDA 27/mar	TERÇA 28/mar	QUARTA 29/mar	QUINTA 30/mar	SEXTA 31/mar
ENTRADA	ALFACE TOMATE REPOLHO BRANCO COM CENOURA E TOMATINHO	ALFACE TOMATE PEPINO COM TOMATINHO	ALFACE TOMATE LENTILHA TEMPERADA	ALFACE TOMATE ALMEIRÃO	ALFACE TOMATE PALMITO COM TOMATE
PRATO PRINCIPAL	FRANGO GRELHADO DESMIADO	CARNE NO MOLHO DE TOMATE	CARNE MOÍDA	FILE DE FRANGO NO MOLHO	FILÉ DE PEIXE NO MOLHO
ACOMPANHAMENTO	MANDIOQUINHA CHUCHU ACELGA REFOGADA	MILHO FRESCO REFOGADO REPOLHO REFOGADO SALADA DE FRUTAS	BOBRINHA ITALIANA REFOGADA ABÓBORA MORANGA REFOGADA ESPINAFRE REFOGADO	VAGEM SAUTÉE BATATA SAUTÉE MOSTARDA REFOGADA	BRÓCOLI NO AZEITE PURÊ DE BATATAS ESCAROLA REFOGADA
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ	PERA	ABACAXI
BEBIDA	UVA	CAJÚ	MELANCIA	PERA	ACEROLA

CARDÁPIO GERAL
CARDÁPIO SEMANAL 2 DE 06/3/2023 A 10/3/2023

	SEGUNDA 06/mar	TERÇA 07/mar	QUARTA 08/mar	QUINTA 09/mar	SEXTA 10/mar
ENTRADA	ALFACE TOMATE ERVILHA FRESCA	ALFACE TOMATE BRÓCOLIS TEMPERADO	ALFACE TOMATE ACELGA AO VINAGRETE	ALFACE TOMATE GRÃO DE BICO, TOMATE E PEPINO	ALFACE TOMATE BETERRABA COZIDA (CUBINHOS)
PRATO PRINCIPAL	ÍSCAS DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	FRANGO ASSADO	MAMINHA ASSADA	PEIXE DORÊ
ACOMPANHAMENTO	ABOBRINHA REFOGADA	ESCAROLA REFOGADA	RAVIOLI DE QUEIJO	FAROFA RICA	PURÊ DE BATATAS
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	ABACAXI	MELANCIA	BANANA COM AVEIA E MEL	UVA	MAÇÃ
BEBIDA	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA

CARDÁPIO GERAL
CARDÁPIO SEMANAL 3 DE 13/3/2023 A 17/3/2023

	SEGUNDA 13/mar	TERÇA 14/mar	QUARTA 15/mar	QUINTA 16/mar	SEXTA 17/mar
ENTRADA	ALFACE TOMATE CHUCHU TEMPERADO	ALFACE TOMATE TABULE	ALFACE TOMATE BETERRABA RALDA	ALFACE TOMATE CHUCHU TEMPERADO	ALFACE TOMATE RÚCULA
PRATO PRINCIPAL	ESTROGONOFFE DE FRANGO	LAGARTO ASSADO	TIRINHAS DE CARNE GRELHADAS ACEBOLADAS	FILÉ DE FRANGO A PIZZAIOLO	FILÉ DE PEIXE
ACOMPANHAMENTO	BATATA PLAHA	FAROFA RICA	MACARRÃO AO SUGO	TORTA DE ESPINAFRE	BATATA SAUTÉE
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MELÃO	MAÇA	MAMÃO	SALADA DE FRUTAS	PUDIM DE LEITE
BEBIDA	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA

CARDÁPIO GERAL
CARDÁPIO SEMANAL 4 DE 20/3/2023 A 24/3/2023

	SEGUNDA 20/mar	TERÇA 21/mar	QUARTA 22/mar	QUINTA 23/mar	SEXTA 24/mar
ENTRADA	ALFACE TOMATE PEPINO COM TOMATE CUBINHOS	ALFACE TOMATE MIX DE FOLHAS	ALFACE TOMATE SALADA DE LEGUMES	ALFACE TOMATE COUVE-FLOR	ALFACE TOMATE AGRIÃO COM FRUTA
PRATO PRINCIPAL	PICADINHO COM CENOURA	DRUMET DE FRANGO	FRANGO CUBINHOS AO MOLHO ROTY	QUIBE RECHEADO	PEIXE NO FUBÁ
ACOMPANHAMENTO	CENOURA COM BRÓCOLI	CREME DE ESPINAFRE	MILHO REFOGADO	ABOBRINHA REFOGADA	PURÊ DE BATATAS
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MELANCIA	GOIABA	MOUSSE MARACUJÁ	MELÃO	BANANA
BEBIDA	ACEROLA	ABACAXI COM HORTELÃ	PÊSSEGO	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA

CARDÁPIO GERAL
CARDÁPIO SEMANAL 5 DE 27/3/2023 A 31/3/2023

	SEGUNDA 27/mar	TERÇA 28/mar	QUARTA 29/mar	QUINTA 30/mar	SEXTA 31/mar
ENTRADA	ALFACE TOMATE REPOLHO BRANCO COM CENOURA	ALFACE TOMATE PEPINO COM TOMATINHO	ALFACE TOMATE LENTILHA TEMPERADA	ALFACE TOMATE ALMEIRÃO	ALFACE TOMATE PALMITO COM TOMATE
PRATO PRINCIPAL	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	PERNIL ASSADO	CARNE MOÍDA	FRICASSÊ DE FRANGO	FILÉ DE PEIXE DORÊ
ACOMPANHAMENTO	ACELGA REFOGADA COM BACON	VIRADO DE ABOBRINHA	LAZANHA	VAGEM SAUTÉE	BATATA SAUTÉE
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ	MANJAR DE COCO	ABACAXI
BEBIDA	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA	SUCO DO DIA

LANCHE MARÇO

2ª.FEIRA SUCO DE LARANJA/ ÁGUA

**MINI BISNAGA INTEGRAL COM REQUEIJÃO
MILHO NO POTINHO
MAÇÃ**

**3ª.FEIRA SUCO DE MARACUJÁ / ÁGUA
MINI ROSETA COM QUEIJO BRANCO**

**TOMATINHO CEREJA
MELÃO**

4ª.FEIRA SUCO DE UVA /ÁGUA

**ESFIHA DE CARNE
MAMÃO COM IOGURTE**

5ª.FEIRA SUCO DE MAÇÃ/ÁGUA

**MINI BISNAGA DE CENOURA COM MANTEIGA
BOLO DE BANANA (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR E FARINHA DE TRIGO)
MANGA**

6ª.FEIRA SUCO DE LIMÃO / ÁGUA

**PÃO DE QUEIJO
BANANA**

Cardápio sujeito á alterações devido a sazonalidade e disponibilidade de alguns produtos

SIMONE FERIAN

CRN: 41675
Março 2023

