

Colégio **Menino Jesus** **CARDÁPIO FUNDAMENTAL – PERÍODO INTEGRAL** 

MÊS:	MARÇO	2025	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar	07/mar
SEMANA 01	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta	Fruta	Fruta
			Cereal	Bisnaguinha caseira com manteiga	Rosquinha de polvilho
			Leite	Suco de frutas	Achocolatado
Peixe à milanesa			Frango ensopado	Bolo de carne moída	
Arroz			Arroz	Arroz integral	
Feijão			Feijão	Feijão / Farofa	
Purê de batata			Polenta	Macarrão ao alho e óleo	
Saladas (5 tipos)			Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	
Fruta da Estação			Fruta da Estação	Fruta da Estação	
LANCHE DA TARDE			Sanduíche com queijo e salada	Rosquinha de polvilho	Bolo de cenoura integral
	Suco de frutas	Achocolatado		Suco de frutas	

Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional

MÊS:	MARÇO	2025	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	14/mar
SEMANA 02	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Torrada com manteiga	Pãozinho com omelete	Pão de queijo	Rosquinha de polvilho	Sanduíche Pizza
				Bolo de laranja com aveia	
	Suco de frutas	Chá	Suco de frutas	Achocolatado	Suco de frutas
ALMOÇO	Filé de frango grelhado	Estrogonoffe de carne	Frango xadrez	Carne moída ensopada com batatas	Frango assado
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Macarrão integral ao sugo	Batata Palha	Macarrão	Polenta cremosa	Creme de milho
	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)
LANCHE DA TARDE	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
	Pãozinho com mortadela de frango e tomate	Torta de Bolacha / Torrada	Misto frio (pão pulmann integral)	Pão com hambúrguer e salada	Pão caseiro com manteiga / Geleia
	Chá da Horta da Tia Lena	Suco de frutas	Chá	Suco de frutas	Chá
Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional					

MÊS:	MARÇO	2025	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar
SEMANA 03	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Cereal	Pãozinho com mortadela de frango	Misto frio (pão pullmann integral)	Bolacha salgada	Rosquinha de polvilho
				Cookies integrais de cacau (caseiro)	Bolo de banana, aveia e cacau
	Leite	Suco de frutas	Chá	Bebida Láctea	Achocolatado
ALMOÇO	Carne de panela com legumes	Filé de frango empanado	Frango ensopado	Omelete	Bolinho de carne assado
	Arroz	Arroz integral	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão / Farofa	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Polenta cremosa	Macarrão ao alho e óleo	Aipim cozido	Suflê de legumes	Macarrão integral ao sugo
	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)
LANCHE DA TARDE	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Sanduíche pizza	Macarrão com carne moída	Pão de queijo e Bolacha Salgada	Bolo de banana, aveia e cacau e Rosquinha de polvilho	Sanduíche natural de frango
	Chá	Suco de frutas	Bebida Láctea	Chá	Suco de frutas
Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional					

MÊS:	MARÇO	2025	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar
SEMANA 04	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Torrada com manteiga	Pipoca	Sanduíche de Forno com Queijo (integral)	Pão caseiro de cenoura com requeijão	Bolo de maçã, aveia e canela e Bolacha Salgada
		Bolo de chocolate			
	Chá	Suco de frutas	Suco de frutas	Chá	Achocolatado
ALMOÇO	Carne moída refogada	Íscas de carne acebolada	Estrogonoffe de frango	Frango assado	Ovo mexido
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão / Farofa	Feijão	Feijão	Feijão
	Macarrão ao alho e óleo	Batatinhada assada com ervas	Batata Palha	Creme de milho	Escondidinho de carne
	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)
LANCHE DA TARDE	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
	Misto frio (pão de sanduíche integral)	Pipoca	Pãozinho com mortadela de frango e salada	Pizza de queijo / Milho	Cereal / Bolacha Salgada
		Bolo de chocolate			
Chá	Suco de frutas	Chá	Suco de frutas	Leite	

Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional