

Colégio Menino Jesus CARDÁPIO FUNDAMENTAL – RESTRIÇÃO AO LEITE 					
MÊS:	MARÇO	2026	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar
SEMANA 01	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Cereal	Pãozinho com omelete	Pão de queijo	Bolo de cenoura integral / Bolacha Salgada	Sanduíche de forno com queijo
	Leite	Suco de frutas	Chá	Achocolatado	Suco de frutas
ALMOÇO	Carne de panela com legumes	Frango xadrez	Omelete colorida	Estrogonoffe de frango	Bolo de carne assado
	Arroz	Arroz integral	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão / Farofa	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Polenta cremosa	Macarrão	Escondidinho de carne	Batata palha	Macarrão integral ao molho sugo
	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)
HORA DA FRUTINHA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
LANCHE DA TARDE	Sanduíche Pizza	Pão caseiro integral com manteiga / Geleia	Rosquinha de Polvilho	Pão com hambúrguer e salada	Cereal / Bolacha Salgada
	Suco de frutas	Chá gelado	Bolo de cenoura integral	Suco de frutas	Leite
OBS: Os alimentos grifados em amarelo contém leite na composição. Os alimentos grifados em vermelho <u>podem conter</u> traços de leite. *Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional*					

MÊS:	MARÇO	2026	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar
SEMANA 02	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pãozinho com manteiga/Geleia	Sanduíche pizza	Rosquinha de polvilho	Pãozinho com requeijão	Torta salgada de frango
			Bolo mesclado integral		
	Chá	Suco de frutas	Achocolatado	Suco de frutas	Suco de frutas
ALMOÇO	Carne moída refogada	Frango assado	Íscas de carne ao molho madeira	Peixe à milanesa	Íscas de frango acebolado
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Macarrão	Creme de milho	Batata doce	Purê de batata	Macarrão integral ao molho sugo
	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)
HORA DA FRUTINHA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
LANCHE DA TARDE	Sanduíche com queijo e salada	Bolacha Salgada	Macarrão com carne moída	Pão caseiro de cenoura com manteiga / Geleia	Sanduíche natural de frango
		Bolo mesclado integral			(patê de frango caseiro e salada)
	Suco de frutas	Chá gelado	Suco de frutas	Chá	Suco de frutas

OBS: Os alimentos **grifados em amarelo** contém leite na composição.
Os alimentos **grifados em vermelho** podem conter traços de leite.

Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional

MÊS:	MARÇO	2026	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar
SEMANA 03	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Cereal	Sanduíche de forno com queijo	Pãozinho com omelete	Bolacha Salgada Cookies (caseiro) de aveia e cacau	Pão caseiro de cenoura com manteiga / Geleia
	Leite	Suco de frutas	Suco de frutas	Bebida lactea	Chá
ALMOÇO	Ovo mexido	Filé de frango grelhado	Estrogonoffe de carne	Frango ensopado	Bolo de carne moída assado
	Arroz	Arroz integral	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Risoto de frango	Macarrão ao alho e óleo	Batata Palha	Polenta cremosa	Macarrão integral ao molho sugo
	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)
HORA DA FRUTINHA	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
LANCHE DA TARDE	Sanduíche Pizza	Sopa de frango com macarrão e legumes / Torrada	Pão de queijo e Bolacha Salgada	Pãozinho com carne moída / Tomate	Torta salgada de frango
	Chá gelado	Suco de frutas	Bebida Láctea	Suco de frutas	Suco de frutas

OBS: Os alimentos **grifados em amarelo** contém leite na composição.
Os alimentos **grifados em vermelho** podem conter traços de leite.

Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional

MÊS:	MARÇO	2026	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar
SEMANA 04	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pãozinho com manteiga/Geleia	Cereal	Sanduíche de Forno com Queijo (integral)	Rosquinha de polvilho Bolo de banana, cacau e aveia	Pizza de queijo
	Chá	Leite	Suco de frutas	Achocolatado	Suco de frutas
ALMOÇO	Carne moída ensopada com batatas	Filé de frango empanado	Omelete colorida	Íscas de carne acebolada	Frango assado
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão / Farofa	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Polenta cremosa	Macarrão ao alho e óleo	Lasanha de carne	Batatinhada assada com ervas	Creme de milho
	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)
HORA DA FRUTINHA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
LANCHE DA TARDE	Sanduíche com queijo e salada	Pão caseiro de cenoura com manteiga / Geleia	Rosquinha de polvilho Bolo de banana, cacau e aveia	Pizza de queijo / Milho	Pãozinho com omelete
	Suco de frutas	Chá gelado	Achocolatado	Suco de frutas	Suco de frutas

OBS: Os alimentos **grifados em amarelo** contém leite na composição.
Os alimentos **grifados em vermelho** podem conter traços de leite.

Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional

MÊS:	MARÇO/ABRIL	2026	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	30/mar	31/mar	01/abr	02/abr	03/abr
SEMANA 05	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO
	Cereal	Pipoca	Pão de queijo	Pãozinho com omelete	
	Leite	Bolo de chocolate			
ALMOÇO	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Chá	
	Carne moída refogada	Frango ensopado	Carne de panela com legumes	Íscas de frango acebolado	
	Arroz integral	Arroz	Arroz	Arroz	
	Feijão / Farofa	Feijão	Feijão	Feijão	
	Macarrão	Aipim cozido	Polenta	Macarrão integral ao molho sugo	
	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	Saladas (5 tipos)	
HORA DA FRUTINHA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	
LANCHE DA TARDE	Sanduíche Pizza	Pipoca	Macarrão com carne moída	Cereal / Bolacha Salgada	
		Bolo de chocolate			
	Chá gelado	Suco de frutas	Suco de frutas	Leite	

OBS: Os alimentos **grifados em amarelo** contém leite na composição.
Os alimentos **grifados em vermelho** podem conter traços de leite.

Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional