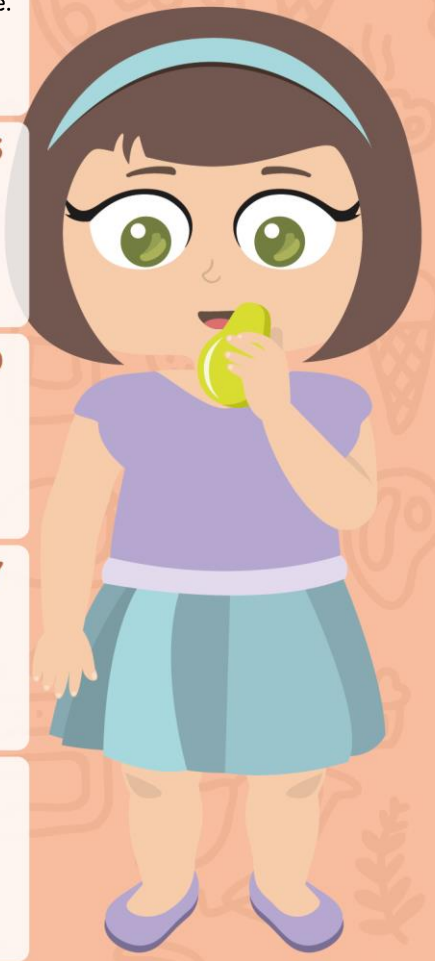
MARÇO
JANTAR SEM LEITE E OVO
Mini e Maternal I

Cardápio

VANESSA FREITAS
CRN 3263

Espaço EDUCAR

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2 Lanche: Frutas Jantar: Sopa de tomate + torradas	3 Lanche: Bolo de ameixa e suco de laranja Jantar: legumes refogados, arroz de brócolis, peixe cozido. Suco: maracujá	4 Lanche: Frutas Jantar: macarrão com frango. Suco: laranja	5 Lanche: Pão de queijo caseiro e suco de cajá Jantar: sopa de legumes liquidificada + torradas.	6 Lanche: Frutas Jantar: cuscuz com carne. Suco: maracujá.
9 Lanche: Frutas Jantar: sopa de ervilha + torradas.	10 Lanche: Bolo de laranja e suco de laranja. Jantar: purê de macaxeira com cenoura, peixe com legumes, arroz integral. Suco: maracujá	11 Lanche: Frutas Jantar: farofa de cenoura, arroz com brócolis, carne cozida. Suco: laranja	12 Lanche: torradas e suco de cajá Jantar: Canja de galinha + torradas.	13 Lanche: Frutas Jantar: carne moída e inhame. Suco: maracujá.
16 Lanche: Frutas Jantar: sopa de abóbora com espinafre + torradas	17 Lanche: bolo de maracujá e suco de laranja. Jantar: repolho branco e roxo refogados com couve na manteiga, peixe na chapa, arroz integral. Suco: maracujá	18 Lanche: Frutas Jantar: carne moída, macaxeira cozida. Suco: laranja	19 Lanche: biscoito de aveia feito na escola e suco de cajá Jantar: Sopa de abóbora + pão com manteiga	20 Lanche: Frutas Jantar: escondidinho de carne e batata doce. Suco: maracujá.
23 Lanche: Frutas Jantar: Sopa de batata, milho e frango + torradas.	24 Lanche: bolo de limão e suco de laranja. Jantar: purê, arroz com couve, peixe no forno com batata doce. Suco: maracujá	25 Lanche: Frutas Jantar: salada colorida, arroz integral, carne cozida. Suco: laranja	26 Lanche: biscoito de cacau e aveia feito na escola e suco de cajá Jantar: Sopa de feijão, com carne e macarrão + pão com manteiga	27 Lanche: Frutas Jantar: escondidinho de carne e batata doce. Suco: maracujá.
30 Lanche: Banana com aveia e suco de uva. Jantar: sopa de legumes com carne e macarrãozinho + torradas	31 Lanche: Bolo caseiro e suco de maracujá Jantar: Macarrão com carne. Suco: maracujá