



# CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2019

## ESCOLA VISCONDE DE SABUGOSA



| 1ª SEMANA   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| SEGUNDA   | TERÇA  | QUARTA   | QUINTA 07/03/2019   | SEXTA 08/03/2019  |
| Lanche  | Lanche   | Lanche   | Lanche  | Lanche  |
|   |  |  | - Suco de Melancia<br>- Bolo de milho verde<br>- Quadrinhos de queijo minas padrão - Maçã | - Suco de Manga<br>- Pão de queijo e chia<br>- Ovinho de codorna com azeite e orégano<br>- Melancia       |
| 2ª SEMANA   |  |  |   |   |
| SEGUNDA 11/03/2019  | TERÇA 12/03/2019   | QUARTA 13/03/2019  | QUINTA 14/03/2019   | SEXTA 15/03/2019  |
| Lanche  | Lanche   | Lanche   | Lanche  | Lanche  |
| - Suco de Goiaba<br>- Pão de forma integral com patê de atum<br>- Melão         | - Suco de limão com inhame<br>- Pãozinho de batata com manteiga<br>- Mamão             | - Suco de Maracujá<br>- Bolo de laranja integral<br>- Biscoito de coco<br>- Iogurte de fruta | - Suco de Laranja com acerola<br>- Mini pão francês com ovos mexidos<br>- Melancia        | - Suco de Maçã com couve<br>- Bolo de limão<br>- Biscoito de nata<br>- Banana com aveia e mel             |
| 3ª SEMANA   |  |  |   |   |
| SEGUNDA 18/03/2019  | TERÇA 19/03/2019   | QUARTA 20/03/2019  | QUINTA 21/03/2019   | SEXTA 22/03/2019  |
| Lanche  | Lanche   | Lanche   | Lanche  | Lanche  |
| - Suco de Uva<br>- Torradinha com creme de ricota e cenoura<br>- Maçã           | - Suco de limão<br>- Pão de forma com queijo quente<br>- Mix de castanhas - Pêra       | - Suco de Laranja com mamão<br>- Milho cozido<br>- Pão de sal com molho de carne<br>- Banana | - Iogurte de frutas<br>- Bolo de coco<br>- Melão  | - Suco de Laranja com morango<br>- Sanduiche de queijo, alface e tomate<br>- Salada de frutas com granola |
| 4ª SEMANA   |  |  |   |   |
| SEGUNDA 25/03/2019  | TERÇA 26/03/2019   | QUARTA 27/03/2019  | QUINTA 28/03/2019   | SEXTA 29/03/2019  |
| Lanche  | Lanche   | Lanche   | Lanche  | Lanche  |
| - Leite com chocolate<br>- Cookies integrais<br>- Ovinhos de codorna<br>- Mamão | - Suco de Limão com inhame<br>- Pão de cenoura com cottage e frango desfiado<br>- Maçã | - Suco de Melancia com limão<br>- Torrada com patê de atum<br>- Uvas passas                  | - Suco de erva doce<br>- Bolo integral de maçã com calda de maçã com canela<br>- Banana   | - Vitamina de abacate<br>- Torradinha com requeijão<br>- Abacaxi  |

Obs: Serão ofertados todos os dias biscoitos maisena/polvilho/cream cracker para aqueles que não aceitarem nada do cardápio do dia.

Sucos serão ofertados em forma de sucos naturais ou polpas congeladas.



# DICAS

 da   
Géssica Lopes



Você sabia que consumir alimentos ricos em vitamina C junto com as refeições aumenta a absorção de ferro presente nos alimentos da refeição? Uma boa dica é incluir como sobremesa frutas que são ricas nesse nutriente, como laranja, kiwi, acerola, goiaba, abacaxi.