**CARDÁPIO DO PROJETO DAS ATIVIDADES INTEGRADAS**

****

**CONSELHO ESCOLAR ARENO MARTINS VIEIRA**

**MÊS: MARÇO/2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DIA** | **CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE DA TARDE** | **ALMOÇO** |
| 02/03 | Broa de Milho (Congelada) e Suco Concentrado de Fruta | Arroz Branco, Tutu de Feijão e Carne Moída ao Molho com Cenoura. |
| 03/03 | Pão de Queijo (unidade deve preparar) e Leite com Alimento em Pó Sabor Morango | Arroz, Feijão, Ovos ao Molho Vermelho e Abóbora Cabotiá Refogada. |
| 04/03 | Bolacha Doce e Leite com Achocolatado em Pó | Galinhada com Milho e Tutu de Feijão. |
| 05/03 | Bolo Simples (unidade deve preparar) e Suco Concentrado de Fruta | Arroz com Cenoura, Tutu de Feijão e Proteína Texturizada de Soja ao Molho.  Sobremesa: Laranja |
| 06/03 | Formação e Serviço | Formação e Serviço |
|  | **SÁBADO** | |
|  | **DOMINGO** | |
| 09/03 | Bolacha Maizena e Leite com Achocolatado em Pó | Arroz Branco, Feijão e Carne Bovina Moída ao Molho com Cará. |
| 10/03 | Biscoito de Queijo (unidade deve preparar) com Suco Concentrado de Fruta | Arroz, Tutu de Feijão, Fígado Picadinho e Abobrinha Refogada. |
| 11/03 | Biscoito Peta (unidade deve preparar) e Leite com Achocolatado em Pó | Baião de Três (Arroz com Frango Desfiado e Feijão) e Cenoura Ralada. |
| 12/03 | Bolo de Coco (unidade deve preparar) e Suco Concentrado de Fruta | Arroz Branco, Feijão Preto, Carne Bovina de Panela e Couve Picadinha.  Sobremesa: Maçã |
| 13/03 | Broa de Milho (Congelada) e Leite com Achocolatado em Pó | Arroz Bicolor (Arroz, Linguiça Suína, Milho e Vagem) e Tutu de Feijão. |
|  | **SÁBADO** | |
|  | **DOMINGO** | |
| 16/03 | Bolacha Doce e Leite com Achocolatado em Pó | Arroz, Tutu de Feijão e Carne Bovina Moída ao Molho com Batatas. |
| 17/03 | Broa de Milho (Congelada) e Suco Concentrado de Fruta | Galinhada com Milho e Feijão. |
| 18/03 | Biscoito Peta (unidade deve preparar) e Leite com Achocolatado em Pó | Arroz Branco, Tutu de Feijão, Ovos ao Molho Vermelho e Abóbora Cabotiá Refogada. |
| 19/03 | Bolo Simples (unidade deve preparar) e Suco Concentrado de Fruta | Risoto de Frango Desfiado com Cenoura e Feijão. |
| 20/03 | Bolacha Salgada e Leite com Achocolatado em Pó | Arroz, Tutu de Feijão, Carne Bovina Pedaço e Salada de Couve Picadinha.  Sobremesa: Abacaxi |
|  | **SÁBADO** | |
|  | **DOMINGO** | |
| 23/03 | Pão francês com Margarina e Suco Concentrado de Fruta | Baião de Três (Arroz, Carne Moída e Feijão) e Cenoura Ralada. |
| 24/03 | Bolacha Doce e Leite com Achocolatado em Pó | Arroz com Linguiça Suína, Tutu de Feijão e Abobrinha Refogada. |
| 25/03 | Pão de Queijo (unidade deve preparar) e Leite com Achocolatado em Pó | Arroz, Feijão com Beterraba e Tirinhas de Frango. |
| 26/03 | Broa de Milho (Congelada) e Suco Concentrado de Fruta | Arroz Branco, Feijão Preto, Carne Bovina de Panela e Couve Picadinha. |
| 27/03 | Rosca (unidade deve preparar) e Leite com Achocolatado em Pó | Arroz Branco, Tutu de Feijão, Proteína Texturizada de Soja ao Molho e Milho Refogado.  Sobremesa: Maçã. |
|  | **SÁBADO** | |
|  | **DOMINGO** | |
| 30/03 | Bolacha Maizena e Leite com Achocolatado em Pó | Arroz, Feijão e Carne Bovina Moída ao Molho com Batatas. |
| 31/03 | Biscoito Peta (unidade deve preparar) e Leite com Achocolatado em Pó | Galinhada com Milho e Tutu de Feijão. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Composição Nutricional | **ENERGIA**  **KCAL/DIA** | **PTN**  **(G)** | **CHO**  **(G)** | **LIP**  **(G)** | **Ca**  **(mg)** | **Fe**  **(mg)** | **VIT C**  **(mg)** | **VIT A**  **(mg)** |
| 472,85 | 27,83 | 64,33 | 11,25 | 237,75 | 5,53 | 9,12 | 115,44 |
| Valores referentes a média diária da primeira semana de energia, macro e micronutrientes.  **ATENÇÃO**   * AS ALTERAÇÕES DEVEM SER COMUNICADAS NO DEPARTAMENTO. * TODOS OS PANIFICADOS DEVEM SER SERVIDOS NA TIGELINHAS INDIVIDUALMENTE OU GUARDANAPOS,   NUNCA DIRETO NA MÃO DO ALUNO (A). | | | | | | | |

