|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **02/03/2020****Segunda-feira** | ARROZ INTEGRAL E CARNE MOÍDA COM CENOURA | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **03/03/2020****Terça-Feira** | ARROZ INTEGRAL, PURÊ DE BATATA INGLESA E FRANGO AO MOLHO | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **04/03/2020****Quarta-Feira** | SOPA DE MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL, CABOTIÁ, CHUCHU E CARNE BOVINA EM PEDAÇO. | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **05/03/2020****Quinta-Feira** | AVEIOCA | **INSTRUÇÕES:** HIDRATAR 1 E ½ COLHER DE SOPA DE AVEIA COM 1 E ½ COLHER DE SOPA DE ÁGUA MORNA. BATER UM OVO INTEIRO E ACRESCENTAR A AVEIA HIDRATADA E UMA PITADA DE SAL |
| **06/03/2020****Sexta-Feira** | **FORMAÇÃO E SERVIÇO** | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **09/03/2020****Segunda-Feira** | MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO MOLHO ROSÉ (CARNE MOÍDA) | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **10/03/2020****Terça-Feira** | RISOTO DE FRANGO (ARROZ INTEGRAL COM FRANGO) COM LEGUMES (TOMATE E ABOBRINHA) | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **11/03/2020****Quarta-Feira** | ARROZ INTEGRAL COM CARNE BOVINA CUBOS  | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **12/03/2020****Quinta-Feira** | AVEIOCA E VITAMINA DE MAÇA E MAMÃO SEM AÇÚCAR (ACRESCENTAR FARELO DE AVEIA) | **INSTRUÇÕES:** HIDRATAR 1 E ½ COLHER DE SOPA DE AVEIA COM 1 E ½ COLHER DE SOPA DE ÁGUA MORNA. BATER UM OVO INTEIRO E ACRESCENTAR A AVEIA HIDRATADA E UMA PITADA DE SAL |
| **13/03/2020****Sexta-Feira** | ARROZ INTEGRAL COM CENOURA, CARNE BOVINA CUBOS E SALADA DE COUVE PICADINHA  | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **16/03/2020****Segunda-Feira** | MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO MOLHO BOLONHESA (CARNE MOÍDA) | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **17/03/2020****Terça-Feira** | MINGAU DE FARELO DE AVEIA COM ACHOCOLATADO EM PÓ ZERO AÇÚCAR |  |
| **18/03/2020****Quarta-Feira** | ARROZ INTEGRAL COM CARNE BOVINA PEDAÇOS E LEGUMES (CENOURA E BATATA DOCE) | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **19/03/2020****Quinta-Feira** | ARROZ (INTEGRAL) A GREGA (FRANGO, VAGEM E MILHO) SALADA DE ALFACE.SOBREMESA: GOIABA | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **20/03/2020****Sexta-Feira** | CALDO DE CARNE BOVINA EM PEDAÇOS COM BATATA INGLESA | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **23/03/2020****Segunda-Feira** | MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO MOLHO BOLONHESA (CARNE MOÍDA) | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **24/03/2020****Terça-Feira** | MINGAU DE FARELO DE AVEIA COM ADOÇANTE |  |
| **25/03/2020****Quarta-Feira** | ARROZ INTEGRAL, MOLHO DE CARNE MOÍDA E CABOTIÁ REFOGADO | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **26/03/2020****Quinta-Feira** | GALINHADA (ARROZ INTEGRAL COM FRANGO) COM MILHO | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **27/03/2020****Sexta-Feira** | ARROZ INTEGRAL COM CARNE BOVINA PEDAÇOS E SALADA DE COUVE.SOBREMESA: AMEIXA | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |
| **30/03/2020****Segunda-Feira** | AVEIOCA | **INSTRUÇÕES:** HIDRATAR 1 E ½ COLHER DE SOPA DE AVEIA COM 1 E ½ COLHER DE SOPA DE ÁGUA MORNA. BATER UM OVO INTEIRO E ACRESCENTAR A AVEIA HIDRATADA E UMA PITADA DE SAL |
| **31/03/2020****Terça-Feira** | ARROZ INTEGRAL COM CARNE BOVINA CUBOS, CENOURA E ABOBRINHA | ACRESCENTAR 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA NA PREPARAÇÃO |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Composição Nutricional | **ENERGIA****KCAL/DIA** | **PTN****(G)** | **CHO****(G)** | **LIP****(G)** | **Ca****(mg)** | **Fe****(mg)** | **VIT C****(mg)** | **VIT A****(mg)** |
| 259,57 | 12,8 | 32 | 8,7 | 100 | 2,08 | 13,1 | 150,7 |
| Valores referentes à média diária de energia, macro e micronutrientes, referente ao cardápio padrão. |

