|  |
| --- |
| **OBS: PREPARAR TUDO SEM EXTRATO DE TOMATE, POIS A MARCA QUE GANHOU LICITAÇÃO ‘QUERO’ POSSUI GLÚTEN.****USAR ÓLEO DE GIRASSOL.** |
| **02/03/2020****Segunda-feira** | MACARRÃO PARAFUSO SEM GLÚTEN AO MOLHO BOLONHESA (CARNE MOÍDA) |  |
| **03/03/2020****Terça-Feira** | SALADA DE FRUTAS (MAMÃO, LARANJA E ABACAXI) |  |
| **04/03/2020****Quarta-Feira** | ARROZ COM CARNE BOVINA PEDAÇOS E LEGUMES (CENOURA E BATATA DOCE) |  |
| **05/03/2020****Quinta-Feira** | ARROZ A GREGA (FRANGO, VAGEM E MILHO) SALADA DE ALFACE.SOBREMESA: LARANJA | \*DIVIDIR A LARANJA EM 4 PARTES E DEIXAR QUE OS ALUNOS TIREM A CASCA |
| **06/03/2020****Sexta-Feira** | **FORMAÇÃO E SERVIÇO** |
| **09/03/2020****Segunda-Feira** | MACARRÃO PARAFUSO SEM GLÚTEN COM CARNE MOÍDA  |  |
| **10/03/2020****Terça-Feira** | SALADA DE FRUTAS (MAMÃO, LARANJA E ABACAXI) |  |
| **11/03/2020****Quarta-Feira** | ARROZ BRANCO, CARNE MOÍDA E CABOTIÁ REFOGADO |  |
| **12/03/2020****Quinta-Feira** | GALINHADA COM MILHO |  |
| **13/03/2020****Sexta-Feira** | ARROZ COM CARNE BOVINA PEDAÇOS E SALADA DE COUVE.SOBREMESA: MAÇÃ |  |
| **16/03/2020****Segunda-Feira** | ARROZ BRANCO E CARNE MOÍDA COM CENOURA |  |
| **17/03/2020****Terça-Feira** | ARROZ BRANCO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS |  |
| **18/03/2020****Quarta-Feira** | SOPA DE MACARRÃO PARAFUSO SEM GLÚTEN, CABOTIÁ, CHUCHU E CARNE BOVINA EM PEDAÇO. |  |
| **19/03/2020****Quinta-Feira** | SALADA DE FRUTAS (MAMÃO, LARANJA E ABACAXI) |  |
| **20/03/2020****Sexta-Feira** | BAIÃO DE DOIS (ARROZ COM CARNE BOVINA CUBOS) E SALADA DE CENOURA COZIDA |  |
| **23/03/2020****Segunda-Feira** | MACARRÃO PARAFUSO SEM GLÚTEN COM CARNE MOÍDA |  |
| **24/03/2020****Terça-Feira** | SALADA DE FRUTAS (MAMÃO, LARANJA E ABACAXI) |  |
| **25/03/2020****Quarta-Feira** | ARROZ COM CARNE BOVINA CUBOS E SALADA DE BETERRABA |  |
| **26/03/2020****Quinta-Feira** | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (TOMATE E ABOBRINHA) |  |
| **27/03/2020****Sexta-Feira** | ARROZ COM CENOURA, CARNE BOVINA CUBOS E SALADA DE COUVE PICADINHA SOBREMESA: ABACAXI |  |
| **30/03/2020****Segunda-Feira** | SALADA DE FRUTAS (MAMÃO, LARANJA E ABACAXI) |  |
| **31/03/2020****Terça-Feira** | ARROZ BRANCO COM CARNE BOVINA CUBOS, CENOURA E ABOBRINHA |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. |

