

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) 1

CARDÁPIO MÊS: MARÇO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	01/03/21	02/03/21	03/03/21	04/03/21	05/03/21	06/03/21	07/03/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café/Leite Pão FRANCÊS com ovos mexidos	Café/Leite Bolo de fubá	Café/Leite Biscoito cream cracker integral com patê de ervas	Café/Leite Bolo de cenoura mesclado	Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Rosquinha de chocolate	Café/Leite Bolo de limão
COLAÇÃO	Melancia	Laranja pera	Banana prata	Melão	Laranja pera	Mamão	Pêra
ALMOÇO	Cubos de filé de frango ensopados Chuchu refogado Cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Carne bovina acebolada Moranga assada Repolho roxo (molho de limão) Arroz simples Feijão simples	Almôndegas ao molho de tomate Quiabo refogado Angu Acelga Arroz simples Feijão simples	Ovos rancheiros Batata <i>sauté</i> COUVE e tomate (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango refogadas Berinjela ao forno Almeirão Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assada com batata Acelga com manga Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil de panela Espaguete ao alho e óleo Tomate com vagem cozida Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café/Leite Bolo de fubá	Frappuccino Rosquinha de coco	Suco de maracujá Bolo de cenoura mesclado	Café/Leite Cookies de aveia com banana	Suco de manga Torta de legumes com ervilha (cenoura e vagem)	Café/Leite Bolo de limão	Arroz doce
JANTAR	Iscas de filé de frango refogadas Batata doce assada Abobrinha crua com tomate (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Omelete Salada de macarrão parafuso com vagem, cenoura e azeitona Arroz simples Feijão simples Melancia	Bife de filé de frango acebolado Inhame ensopado Beterraba cozida Arroz simples Feijão simples	Carne de panela com cenoura Pepino Arroz simples Tutu de feijão	Linguiça com pimentão e cebola Farinha dourada Repolho com tomate (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Purê de mandioca Tomate Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil aceboladas Farofa de abobrinha COUVE com cenoura ralada (molho de limão) Arroz simples Feijão preto Melancia
CEIA	Vitamina de banana com mamão	Leite Biscoito maisena	Creme de chocolate	Chá de maçã com canela Biscoito cream cracker integral	Leite Rosquinha de coco	Leite Banana nanica	Leite

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) 2
CARDÁPIO MÊS: MARÇO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	08/03/21	09/03/21	10/03/21	11/03/21	12/03/21	13/03/21	14/03/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café/Leite Biscoito cream cracker integral	Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Bolo simples	Café/Leite Bolo de laranja	Café/Leite Rosquinha de coco	Café/Leite Bolo de chocolate	Café/Leite Pão DOCE simples com MANTEIGA
COLAÇÃO	Laranja pera	Banana prata	Manga palmer	Melancia	Goiaba	Banana prata	Laranja pera
ALMOÇO	Linguíça ao molho de tomate Mandioca assada Almeirão (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Batata chips frita Pepino (molho de limão) Arroz simples Feijão simples	Molho de sardinha Purê de inhame Tomate Arroz simples Feijão simples	Salpicão de frango com repolho e milho verde (cenoura) ALFACE Arroz simples Feijão simples	Omelete Abobrinha refogada Tomate Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil acebolado Acelga ao alho e óleo Vinagrete Arroz simples Farofa de feijão com ovos	Coxa e sobrecoxa ensopada Legumes gratinados ao molho branco (batata, chuchu e cenoura) Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café/Leite Biscoito de polvilho	Frapê de chocolate Bolo simples	Café com leite Bolo de laranja	Vitamina de banana Biscoito cream cracker integral	Café/Leite Bolo de chocolate	Suco melancia com limão Torta de legumes (repolho e tomate)	Salada de frutas (mamão e banana) Rosquinha de chocolate
JANTAR	Ovos mexidos Moranga refogada ALFACE Arroz à grega com ervilha (cenoura e vagem) Feijão simples	Espaguete à bolonhesa Repolho roxo com tomate (molho simples) Arroz simples Feijão simples Melancia	Isclas de filé de frango ensopadas Farofa de cenoura Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Isclas de carne bovina com cebola e pimentão Moranga refogada Pepino (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Batata <i>sauté</i> Beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil acebolados Quiabo refogado Tomate Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe de carne bovina Batata doce assada Vagem cozida Arroz simples Feijão simples
CEIA	Vitamina rosê	Leite	Leite Banana prata	Leite Biscoito maisena	Leite Mamão	Leite com chocolate Biscoito cream cracker integral	Mingau de amido

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) 3

CARDÁPIO MÊS: MARÇO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	15/03/21	16/03/21	17/03/21	18/03/21	19/03/21	20/03/21	21/03/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café/Leite Rosquinha de coco	Café/Leite Bolo de banana	Café/Leite Pão FRANCÊS com MANTEIGA	Café/Leite Bolo simples	Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Bolo de cenoura	Café/Leite Biscoito cream cracker integral
COLAÇÃO	Abacaxi	Mamão	Laranja pera	Banana prata	Melancia	Pêra	Banana nanica
ALMOÇO	Ovos mexidos Macarrão parafuso ao molho de tomate Acelga e beterraba ralada (molho de limão) Arroz simples Feijão simples	Isclas de carne bovina com cenoura e pimentão Repolho refogado Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe de frango Batata assada Acelga (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Carne moída refogada Quiabo assado crocante Tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Polenta Chuchu refogado Cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assada Virado de vagem Tomate Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil à rolê Batata doce <i>sauté</i> ALFACE Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Leite com chocolate Bolo de banana	Café/Leite Pão de polvilho com batata	Café/Leite Bolo simples	Suco de laranja com mamão Biscoito cream cracker integral com patê de ervas	Café/Leite Bolo de cenoura	Café com Leite Rosquinha de chocolate	Suco de abacaxi Torta de legumes (batata e abobrinha)
JANTAR	Escondidinho de inhamo com carne bovina Tomate Arroz simples Feijão simples	Linguiça acebolada Abobrinha refogada Tomate com vagem cozida Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos com molho de tomate Farofa de cenoura Pepino (molho simples) Arroz simples Feijão preto	Bife de filé de frango acebolado Moranga assada Repolho com abacaxi Arroz simples Feijão simples	Sardinha à mexicana Batata <i>sauté</i> com açafraão COUVE Arroz simples Feijão simples	Fricassê de frango (milho verde) Almeirão e beterraba cozida Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Cubos de pernil refogados Espaguete com cenoura e abobrinha Arroz simples Feijão simples
CEIA	Chá de limão Biscoito maisena	Leite Banana prata	Leite Manga tommy	Creme de chocolate	Frapê de maracujá	Leite	Leite com canela Rosquinha de coco

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOlhIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) 4

CARDÁPIO MÊS: MARÇO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	22/03/21	23/03/21	24/03/21	25/03/21	26/03/21	27/03/21	28/03/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café/Leite Pão DOCE simples com MANTEIGA	Café/Leite Biscoito cream cracker integral	Café/Leite Bolo salgado de abobrinha	Café/Leite Rosquinha de chocolate	Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Bolo de maçã com aveia	Café/Leite Bolo fim de tarde
COLAÇÃO	Melancia	Banana prata	Mamão	Manga palmer	Laranja pera	Banana nanica	Goiaba
ALMOÇO	Cubos de filé de frango refogados Mandioca ensopada Cenoura ralada (molho de limão) Arroz simples Feijão simples	Linguiça assada Moranga refogada Tabule Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos Jardineira de legumes com azeitona (batata, vagem e cenoura) Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Chips de inhame assado Tomate com pepino (molho simples) Arroz simples Feijão preto	Bife de filé de frango acebolado Batata com molho branco ALFACE e beterraba ralada (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assada com laranja Macarrão parafuso integral com molho de abobrinha Acelga Arroz simples Feijão simples	Lombo assado com molho barbecue Farofa de repolho Tomate Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Salada de frutas (mamão e laranja) Biscoito maisena	Frapê de maracujá Bolo salgado de abobrinha	Café/Leite Rosquinha de coco	Arroz doce	Café/Leite Bolo de maçã com aveia	Leite Bolo fim de tarde com cobertura de limão	Limonada Sequinhos
JANTAR	Tortilla de batata com ovos e bacon ALFACE e tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Macarrão parafuso ao alho e óleo Repolho roxo com cenoura ralados (molho de limão) Arroz simples Feijão simples	Carne de panela com batata doce Acelga Arroz simples Feijão simples	Carne moída com chuchu Angu Tomate Arroz simples Feijão simples	Feijão tropeiro com pernil Cenoura com vagem cozidas Arroz simples Melancia	Isclas de filé de frango ensopados Guisado de quiabo com moranga Arroz simples Feijão simples	Ragu de pernil Cenoura <i>sauté</i> Almeirão refogado Arroz simples Tutu de feijão
CEIA	Mingau de fubá	Leite Biscoito maisena	Vitamina de abacate	Leite Banana prata	Leite	Leite Rosquinha de coco	Frapê de chocolate Biscoito cream cracker integral

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) 1
CARDÁPIO MÊS: MARÇO / 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	29/03/21	30/03/21	31/03/21				
CAFÉ DA MANHÃ	Café/Leite Pão FRANCÊS com ovos mexidos	Café/Leite Bolo de fubá	Café/Leite Biscoito cream cracker integral com patê de ervas				
COLAÇÃO	Laranja pera	Melancia	Banana prata				
ALMOÇO	Almôndegas ao molho de tomate Quiabo refogado Angu Acelga Arroz simples Feijão simples	Carne bovina acebolada Moranga assada Repolho roxo (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Chuchu refogado Cenoura ralada Arroz simples Feijão simples				
REFEIÇÃO DA TARDE	Café/Leite Bolo de fubá	Frappuccino Rosquinha de coco	Suco de maracujá Bolo de cenoura mesclado				
JANTAR	Isclas de filé de frango refogadas Batata doce assada Abobrinha crua com tomate (molho simples) Arroz simples Feijão simples	Omelete Salada de macarrão parafuso com vagem, cenoura e azeitona Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Bife de filé de frango acebolado Inhame ensopado Beterraba cozida Arroz simples Feijão simples				
CEIA	Vitamina de banana com mamão	Leite Biscoito maisena	Creme de chocolate				

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.