

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS

CARDÁPIO MÊS: MARÇO/ 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA		01/03/22	02/03/22	03/03/22	04/03/22	05/03/22	06/03/22
CAFÉ DA MANHÃ		Café com leite Biscoito maisena	Café com leite Bolo simples	Café com leite Bolo de laranja	Café com leite Rosquinha de coco	Café com leite Bolo de chocolate	Café com leite PÃO DOCE simples com MANTEIGA
COLAÇÃO		Banana prata	Melancia	Melão	Goiaba	Banana nanica	Mamão
ALMOÇO		Carne de panela com batatas 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 com vsgem Abobrinha refogada Tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil ensopado Acelga ao alho e óleo Arroz simples Feijão tropeiro com ovos (ovos, farinha de mandioca)	Coxa e sobrecoxa ensopada Legumes gratinados ao molho branco (batata, chuchu e cenoura) Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE		Frapê de chocolate Bolo simples	Café com leite Bolo de laranja	Vitamina de banana com aveia Biscoito cream cracker integral	Café com leite Bolo de chocolate	Suco melancia com limão Torta de legumes (repolho e tomate)	Salada de frutas (laranja e banana) Rosquinha de chocolate
JANTAR		Espaguete à bolonhesa Repolho roxo com tomate Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango ensopadas Farofa de cenoura Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Isclas de carne refogadas Moranga refogada Tabule Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Batata <i>sauté</i> Cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Batata doce assada Pepino (molho de vinagre) Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil acebolados Quiabo refogado ALFACE e tomate Arroz simples Feijão simples
CEIA		Leite Mamão	Creme com calda de banana caramelada	Chá de laranja Biscoito maisena	Frapê de maracujá	Leite caramelizado Biscoito cream cracker integral	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.

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTO

CARDÁPIO MÊS: MARÇO/ 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	07/03/22	08/03/22	09/03/22	10/03/22	11/03/22	12/03/22	13/03/22
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Rosquinha de coco	Café com leite Bolo de banana	Café com leite Biscoito maisena	Café com leite Bolo simples	Café com leite Pão FRANCÊS com ovos mexidos	Café com leite Bolo de cenoura	Café com leite Biscoito Cream Cracker integral
COLAÇÃO	Abacaxi	Laranja pêra	Mamão	Banana prata	Melancia	Pêra	Banana nanica
ALMOÇO	Ovos mexidos Macarrão parafuso ao molho de tomate Beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Iscas de carne com cenoura e pimentão Repolho refogado Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe de frango Batata assada Acelga (molho de vinagre) Arroz simples Feijão simples	Carne moída refogada Beterraba cozida Tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Polenta Quiabo assado crocante Cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assada Virado de cenoura Tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil refogados com pimentão e cebola Batata doce <i>sauté</i> ALFACE Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Leite com chocolate Bolo de banana	Café com leite Pão de polvilho com batata	Café com leite Bolo simples	Suco de laranja com mamão Biscoito Cream Cracker integral com patê de ervas	Café com leite Bolo de cenoura	Café com Leite Rosquinha de chocolate	Suco de abacaxi Torta de legumes (batata e abobrinha)
JANTAR	Escondidinho de inhamé com carne bovina Tomate Arroz simples Feijão simples	Linguiça acebolada Jiló refogado Mandioquinha refogada Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos com molho de tomate Cenoura <i>sauté</i> Salada de pepino Arroz simples Feijão preto	Bife de filé de frango acebolado Moranga assada ALFACE Arroz simples Feijão simples	Sardinha à mexicana Batata <i>sauté</i> COUVE Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil acebolado Espaguete ao alho e óleo Mix de repolhos refogados Arroz simples Feijão simples	Fricassê de frango (milho verde) Beterraba cozida Arroz simples Feijão simples
CEIA	Chá de limão Biscoito maisena	Leite Banana prata	Creme com calda de banana caramelada	Creme de chocolate	Frapê de maracujá	Vitamina de mamão	Leite caramelizado 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

CARDÁPIO MÊS: MARÇO/ 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	14/03/22	15/03/22	16/03/22	17/03/22	18/03/22	19/03/22	20/03/22
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite PÃO DOCE simples com MANTEIGA	Café com leite Biscoito Cream Cracker integral	Café com leite Bolo de laranja	Café com leite Rosquinha de chocolate	Café com leite Biscoito maisena	Café com leite Bolo de maçã com aveia	Café com leite Bolo Fim de tarde
COLAÇÃO	Melancia	Banana prata	Mamão	Melão	Laranja pêra	Banana nanica	Goiaba
ALMOÇO	Cubos de filé de frango refogados Berinjela refogada Tomate Arroz simples Feijão simples	Linguiça assada Moranga refogada Vinagrete Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos Jardineira de legumes com azeitona (batata, vagem e cenoura) Arroz simples Feijão simples	Bife de filé de frango acebolado Salada de ALFACE e cenoura ralada (molho de vinagre) Arroz simples Feijão simples	Filé de peixe ensopado com batata Farofa de repolho Tomate Arroz simples Feijão simples	Carne de Panela Chips de inhame assado Salada de pepino Arroz simples Feijão preto	Coxa e sobrecoxa assada com laranja Macarrão parafuso integral com molho de abobrinha Tomate Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Salada de frutas (mamão e banana) Biscoito maisena	Suco melancia Bolo de laranja	Arroz doce	Frapê de chocolate Bolo simples	Suco de goiaba Bolo de maçã com aveia	Café com leite Bolo fim de tarde com mousse de limão	Limonada suíça Sequinhos
JANTAR	Tortilla de batata com ovos e bacon Cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango refogados Beterraba cozida Salada de repolho Arroz simples Feijão simples	Carne de panela com batata doce Macarrão parafuso ao molho de tomate Cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Carne moída com batata Angu Beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Feijão tropeiro com pernil COUVE refogada Cenoura ralada Arroz simples	Isclas de filé de frango ensopados Guisado de quiabo com moranga Arroz simples Feijão simples	Ragu de pernil Mandioca assada Cenoura ralada Arroz simples Tutu de feijão
CEIA	Mingau de fubá com aveia	Leite com chocolate Biscoito maisena	Creme com calda de maçã caramelada	Frapê de maracujá Biscoito Cream Cracker integral	Creme de chocolate	Chá de abacaxi Rosquinha de coco	Melão

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

CARDÁPIO MÊS: MARÇO/ 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	21/03/22	22/03/22	23/03/22	24/03/22	25/03/22	26/03/22	27/03/22
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite PÃO FRANCÊS com MANTEIGA	Café com leite Broa de fubá	Café com leite Biscoito Cream Cracker integral com patê de ervas	Café com leite Bolo de cenoura mesclado	Café com leite Biscoito maisena	Café com leite Rosquinha de chocolate	Café com leite Bolo de limão
COLAÇÃO	Pêra	Melancia	Banana prata	Melão	Laranja pêra	Mamão	Banana nanica
ALMOÇO	Carne moída com quiabo Angu Acelga Arroz simples Feijão simples	Carne bovina acebolada Moranga assada Mix de repolhos Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Chuchu refogado Cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Ovos rancheiros Batata sauté Salada de COUVE e tomate Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango refogadas Berinjela ao forno Mandioquinha refogada Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assada com batata Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil refogados com pimentão e cebola Espaguete ao molho branco Tomate Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café com leite Broa de fubá	Limonada suíça Rosquinha de coco	Suco de maracujá Bolo de cenoura mesclado	Café com leite Cookies de banana	Suco de melancia Torta de legumes com ervilha (cenoura e vagem)	Frapê de chocolate Bolo de limão	Arroz doce
JANTAR	Iscas de filé de frango refogadas Batata doce assada Beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Omelete Salada de macarrão parafuso com vagem, cenoura e azeitona Arroz simples Feijão simples	Linguiça com pimentão e cebola Farofa de repolho Tomate Arroz simples Feijão simples	Carne de panela com cenoura Vinagrete de pepino Arroz simples Tutu de feijão	Bife de filé de frango acebolado Inhame ensopado Beterraba cozida Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil acebolados Farofa de abobrinha Tomate Arroz simples Feijão preto	Carne de panela Purê de mandioca COUVE com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples
CEIA	Vitamina rosé	Leite caramelizado Biscoito maisena	Mingau de amido	Chá de maçã Biscoito Cream Cracker integral	Leite com chocolate Rosquinha de coco	Vitamina de banana com aveia	Frapê de goiaba Biscoito Cream Cracker

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.

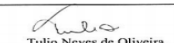
ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS
CARDÁPIO MÊS: MARÇO/ 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	28/03/22	29/03/22	30/03/22	31/03/22			
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Biscoito Cream Cracker integral	Café com leite Biscoito maisena	Café com leite Bolo simples	Café com leite Bolo de laranja			
COLAÇÃO	Laranja pêra	Banana prata	Melancia	Melão			
ALMOÇO	Linguiça acebolada Moranga ensopada Repolho refogado Arroz simples Feijão preto	Carne de panela com batatas Pepino (molho de limão) Arroz simples Feijão simples	Omelete Purê de inhame Tomate Arroz simples Feijão simples	Salpicão de frango com repolho e milho verde (cenoura) ALFACE Arroz simples Feijão simples			
REFEIÇÃO DA TARDE	Frapê de goiaba Biscoito de polvilho	Frapê de chocolate Bolo simples	Café com leite Bolo de laranja	Vitamina de banana com aveia Biscoito Cream Cracker integral			
JANTAR	Ovos mexidos com vagem Beterraba cozida Arroz simples Feijão simples	Espaguete à bolonhesa Repolho roxo com tomate Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango ensopadas Farofa de cenoura Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Iscas de carne bovina com cebola e pimentão Moranga refogada Vagem cozida Arroz simples Feijão simples			
CEIA	Mingau de fubá com aveia	Leite Mamão	Creme com calda de banana caramelada	Chá de laranja Biscoito maisena			

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.



Tulio Neves de Oliveira
Nutricionista CRN9- 7617
BM 101788-6