

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 1

CARDÁPIO MÊS: MARÇO 2023

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------|---------------|-------------|--|---|--|--|---|
| DATA | | | 01/03/23 | 02/03/23 | 03/03/23 | 04/03/23 | 05/03/23 |
| CAFÉ DA MANHÃ | | | Café com leite Biscoito cream cracker com patê de azeitona | Café com leite Biscoito de maisena | Café com leite Bolo de cenoura mesclado | Café com leite PÃO FRANCÊS com MANTEIGA | Café com leite Bolo de limão |
| COLAÇÃO | | | Banana prata | Melão | Laranja pera | Mamão | Banana nanica |
| ALMOÇO | | | Cubos de filé de frango ensopados Chuchu refogado Cenoura cozida Arroz simples Feijão simples | Ovos rancheiros Batata <i>sauté</i> Salada de tomate Arroz simples Feijão simples | Isclas de filé de frango refogadas Berinjela ao forno Cenoura cozida Arroz simples Feijão simples | Coxa e sobrecoxa assada com batata Salada de acelga com manga Arroz simples Feijão simples | Bife de pernil de panela Espaguete ao alho e óleo Vagem cozida Arroz simples Feijão simples |
| REFEIÇÃO DA TARDE | | | Café com leite Biscoito de polvilho assado | Suco de maracujá Bolo de cenoura mesclado | Suco de manga Torta de legumes com cenoura, vagem e ervilha | Café com leite Bolo de limão | Salada de frutas com laranja e mamão Rosquinha de coco |
| JANTAR | | | Bife de filé de frango acebolado Repolho refogado com tomate Arroz simples Feijão simples | Carne bovina acebolada Moranga assada Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples | Linguiça com pimentão e cebola Inhame ensopado Beterraba cozida Arroz simples Feijão simples | Escondidinho de manadioca e filé de frango Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples | Isclas de pernil aceboladas Virado de abobrinha Salada de Tomate Arroz simples Feijão preto |
| CEIA | | | Mingau de amido | Chá de maçã com canela Biscoito cream cracker | Leite com chocolate Rosquinha de coco | Banana nanica | Leite Mamão |

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 2023

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| DATA | 06/03/23 | 07/03/23 | 08/03/23 | 09/03/23 | 10/03/23 | 11/03/23 | 12/03/23 |
| CAFÉ DA MANHÃ | Café com leite Biscoito cream cracker | Café com leite Biscoito de maisena | Café com leite Pão de ervas | Café com leite Rosquinha de coco | Café com leite Bolo de laranja | Café com leite PÃO DOCE simples com MANTEIGA | Café com leite Bolo de chocolate |
| COLAÇÃO | Laranja pera | Banana prata | Manga tommy | Melancia | Goiaba | Banana nanica | Mamão |
| ALMOÇO | Linguiça ao molho de tomate Mandioca ensopada Almeirão refogado Arroz simples Feijão simples | Carne de panela Batata chips frita Salada de Pepino Arroz simples Feijão simples | Cubos de filé de frango refogado com açafrão Inhame ensopado Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão preto | Salpicão de frango com milho verde (repolho, cenoura e pimentão) Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples | Ovos mexidos Beterraba cozida Arroz à grega com ervilha (cenoura e vagem) Feijão simples | Bife de pernil refogado Berinjela ao forno (pimentão, cebola e tomate) Salada de repolho roxo Arroz simples Feijão simples | Coxa e sobrecoxa ensopada Legumes gratinados ao molho branco (batata, chuchu e cenoura) Arroz simples Feijão simples |
| REFEIÇÃO DA TARDE | Café com leite Biscoito de polvilho assado | Suco de laranja Pão de ervas | Vitamina de banana Biscoito cream cracker | Limonada suíça Bolo de laranja | Suco melancia com limão Torta de legumes com repolho e tomate | Frappuccino Bolo de chocolate | Salada de frutas com bananan e laranja Rosquinha de coco |
| JANTAR | Omelete Abobrinha refogada Salada de Tomate Arroz simples Feijão simples | Espaguete à bolonhesa Repolho roxo refogado com tomate Arroz simples Feijão simples | Isclas de filé de frango ensopado Farinha dourada Acelga refogada Arroz simples Feijão simples | Isclas de carne bovina com cebola e pimentão Moranga refogada Salada de vagem cozida Arroz simples Feijão simples | Cubos de filé de frango ensopados Batata doce <i>sauté</i> Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples | Feijão tropeiro com pernil COUVE refogada Vinagrete Arroz simples Feijão simples | Estrogonofe de carne bovina Batata assada Saladas de ALFACE Arroz simples Feijão simples |
| CEIA | Mingau de fubá com aveia | Goiaba | Creme com calda de banana caramelada | Leite caramelado Biscoito de maisena | Vitamina rosê | Vitamina de mamão Biscoito rosquinha de chocolate | 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 ADULTOS 3

CARDÁPIO MÊS: MARÇO 2023

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------|--|---|--|--|---|---|---|
| DATA | 13/03/23 | 14/03/23 | 15/03/23 | 16/03/23 | 17/03/23 | 18/03/23 | 19/03/23 |
| CAFÉ DA MANHÃ | Café com leite Rosquinha maisena | Café com leite Bolo de banana | Café com leite Biscoito cream cracker com patê de cenoura | Café com leite Bolo simples | Café com leite Biscoito de maisena | Café com leite Bolo de cenoura | Café com leite PÃO FRANCÊS com ovos mexidos |
| COLAÇÃO | Abacaxi | Laranja pera | Mamão | Banana prata | Melancia | Pêra | Banana nanica |
| ALMOÇO | Ovos mexidos com bacon Macarrão parafuso ao molho de tomate Salada de beterraba ralada Arroz simples Feijão simples | Iscas de carne com cenoura e pimentão Repolho refogado Arroz simples Feijão simples | Filé de frango oriental (cenoura, repolho e pimentão) Salada de acelga Arroz simples Feijão simples | Carne moída refogada Virado de vagem Salada de cenoura cozida Arroz simples Feijão simples | Cubos de filé de frango ensopados Chuchu refogado com tomate Arroz simples Feijão simples | Coxa e sobrecoxa assada Angu Quiabo refogado Arroz simples Feijão simples | Bife de pernil à rolê Batata doce <i>sauté</i> Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples |
| REFEIÇÃO DA TARDE | Limonada suíça Bolo de banana | Café com leite Biscoito de polvilho assado | Frapê de manga Bolo simples | Suco de laranja Biscoito cream cracker | Frapê de maracujá Bolo de cenoura | Salada de frutas com bananan e laranja Rosquinha de chocolate | Suco de abacaxi Torta de legumes com abobrinha e batata |
| JANTAR | Carne de panela ao molho ferrugem Inhame ensopado Salada de abobrinha cozida Arroz simples Feijão simples | Linguiça acebolada Guisado de moranga com chuchu Arroz simples Feijão simples | Ovos cozidos com molho de tomate Farofa de cenoura Salada de Pepino Arroz simples Feijão preto | Iscas de filé de frango refogado Purê de mandioquinha Salada de repolho Arroz simples Feijão simples | Sardinha à mexicana Batata <i>sauté</i> com çafrão Salada de COUVE Arroz simples Feijão simples | Galinhada com filé de frango Almeirão refogado Salada de cenoura cozida Feijão simples | Cubos de pernil refogados Espaguete com cenoura e abobrinha Arroz simples Feijão simples |
| CEIA | Chá de limão Biscoito rosquinha de chocolate | Creme com calda de maçã caramelada | Leite caramelado Biscoito de maisena | Mingau de amido | Laranja pêra | Creme de chocolate | 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 2023

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| DATA | 20/03/23 | 21/03/23 | 22/03/23 | 23/03/23 | 24/03/23 | 25/03/23 | 26/03/23 |
| CAFÉ DA MANHÃ | Café com leite Biscoito de maisena | Café com leite Pão de batata | Café com leite Biscoito cream cracker com patê de ervas | Café com leite Rosquinha de chocolate | Café com leite Broa de farinha de milho | Café com leite PÃO DOCE simples com MANTEIGA | Café com leite Bolo fim de tarde |
| COLAÇÃO | Melancia | Banana prata | Mamão | Manga tommy | Laranja pera | Banana nanica | Goiaba |
| ALMOÇO | Ovos cozidos Jardineira de batata, vagem, cenoura e milho Arroz simples Feijão simples | Linguiça assada Batata com molho branco Vinagrete Arroz simples Feijão simples | Cubos de filé de frango refogados Mandioca ensopada Salada de beterraba ralada Arroz simples Feijão simples | Bife de filé de frango acebolado Angu Almeirão refogado Arroz simples Feijão simples | Filé de peixe ensopado com batata Cenoura <i>sauté</i> Salada de Tomate Arroz simples Feijão simples | Feijão tropeiro com pernil COUVE refogada Vinagrete Arroz simples | Coxa e sobrecoxa assada Maionese de legumes com batata, cenoura e vagem Arroz simples Feijão simples |
| REFEIÇÃO DA TARDE | Frapê de maracujá Pão de batata | Suco melancia Biscoito de polvilho | Arroz doce | Frapê de chocolate Broa de farinha de milho | Limonada suíça Torta de legumes com abobrinha e batata | Cappuccino Bolo fim de tarde com mousse de limão | Salada de frutas (mamão e banana) Biscoito de maisena |
| JANTAR | Cubos de filé de frango ensopados Guisado de quiabo com moranga Arroz simples Feijão simples | Carne de panela com batata doce Acelga refogada Arroz simples Feijão simples | Cubos de filé de frango refogados Macarrão parafuso ao molho de tomate Salada de repolho roxo com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples | Carne moída com tomate e pimentão Farofa de repolho Arroz simples Feijão simples | Carne de Panela Chips de inhame assado Salada de tomate com pepino Arroz simples Feijão preto | Iscas de filé de frango ensopados Berinjela e abobrinha ao forno com pimentão cebola e tomate Arroz simples Feijão simples | Ragu de pernil Batata <i>sauté</i> Almeirão refogado Arroz simples Feijão simples |
| CEIA | Mingau de fubá | Leite caramelado Biscoito de maisena | Vitamina de abacate | Leite Biscoito cream cracker | Mingau de fuba com aveia | Leite com canela Rosquinha de coco | 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 ADULTOS 1

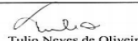
CARDÁPIO MÊS: MARÇO 2023

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------|--|---|---|--|--|--------|---------|
| DATA | 27/03/23 | 28/03/23 | 29/03/23 | 30/03/23 | 31/03/23 | | |
| CAFÉ DA MANHÃ | Café com leite Rosquinha de chocolate | Café com leite Bolo de fubá | Café com leite Biscoito cream cracker com patê de azeitona | Café com leite Biscoito de maisena | Café com leite Bolo de cenoura mesclado | | |
| COLAÇÃO | Pêra | Melancia | Banana prata | Melão | Laranja pera | | |
| ALMOÇO | Carne moída com tomate e pimentão Angu Quiabo refogado Arroz simples Feijão simples | Carne de panela com cenoura COUVE refogada Arroz simples Tutu de feijão | Cubos de filé de frango ensopados Chuchu refogado Cenoura cozida Arroz simples Feijão simples | Ovos rancheiros Batata <i>sauté</i> Salada de tomate Arroz simples Feijão simples | Iscas de filé de frango refogadas Berinjela ao forno Cenoura cozida Arroz simples Feijão simples | | |
| REFEIÇÃO DA TARDE | Café com leite Bolo de fubá | Arroz doce | Café com leite Biscoito de polvilho assado | Suco de maracujá Bolo de cenoura mesclado | Suco de manga Torta de legumes com cenoura, vagem e ervilha | | |
| JANTAR | Iscas de filé de frango refogadas Batata doce assada Beterraba ralada Arroz simples Feijão simples | Omelete Salada de macarrão com vagem e cenoura Arroz simples Feijão simples | Bife de filé de frango acebolado Repolho refogado com tomate Arroz simples Feijão simples | Carne bovina acebolada Moranga assada Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples | Linguiça com pimentão e cebola Inhame ensopado Beterraba cozida Arroz simples Feijão simples | | |
| CEIA | Vitamina de mamão | Frapuccino Biscoito de maisena | Mingau de amido | Chá de maçã com canela Biscoito cream cracker | Leite com chocolate 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.


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