



Cantina Notre Sabor
(21) 99913-5154

CARDÁPIO DO INTEGRAL ND - MARÇO 2022

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA (28/02)	TERÇA-FEIRA (01/03)	QUARTA-FEIRA (02/03)	QUINTA-FEIRA (03/03)	SEXTA-FEIRA (04/03)
PRATO PRINCIPAL	RECESSO	FERIADO	Quarta-feira de Cinzas RECESSO	Arroz Feijão Churrasquinho misto	Arroz Feijão Frango empanado
GUARNIÇÃO				Brócolis refogado	Abobrinha refogada
SALADA				Alface, tomate e chuchu com milho	Salada de tomate cereja com queijo e orégano
SOBREMESA				Melancia	Sorvete
SUCO				Caju	Limão
LANCHE				Bolo de laranja Suco de caju Fruta	Torrada com requeijão ou geleia Suco de uva Fruta

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA (07/03)	TERÇA-FEIRA (08/03)	QUARTA-FEIRA (09/03)	QUINTA-FEIRA (10/03)	SEXTA-FEIRA (11/03)
PRATO PRINCIPAL	Arroz com cenoura Feijão Frango grelhado Ovos mexidos	Arroz Feijão Rolê de carne Empadão	Macarrão Feijão Almôndegas Frango grelhado	Arroz Feijão Fricassê de frango Isclas de carne	Arroz Feijão Isclas de fígado Coxinha assada
GUARNIÇÃO	Suflê de chuchu	Brócolis ao alho	Purê de batata	Batata rústica	Purê de inhame
SALADA	Alface, tomate e milho	Salada de alface americana com tomate	Cenoura, tomate e alface	Vagem, alface e tomate	Beterraba em cubinhos, alface e tomate
SOBREMESA	Manga	Abacaxi	Pudim de leite	Tangerina	Melão
SUCO	Maracujá	Melão	Caju	Manga	Goiaba
LANCHE	Cereal Iogurte Fruta	Bolo de coco Mate natural Fruta	Sanduíche natural Suco de goiaba Fruta	Biscoito cream crackers com requeijão Vitamina de banana Fruta	Pizza caseira com molho de tomate e orégano Mate natural Fruta

Cardápio elaborado pela Nutricionista Patricia Guimarães - CRN 15100140

*O cardápio poderá sofrer alterações devido a disponibilidade de compra dos itens perecíveis.



Cantina Notre Sabor
(21) 99913-5154

CARDÁPIO DO INTEGRAL ND - MARÇO 2022

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA (14/03)	TERÇA-FEIRA (15/03)	QUARTA-FEIRA (16/03)	QUINTA-FEIRA (17/03)	SEXTA-FEIRA (18/03)
PRATO PRINCIPAL	Arroz Estrogonofe de frango	Arroz Feijão Carne assada Omelete de legumes	Arroz Feijão Frango empanado	Feijão/ Espaguete ao alho e óleo Carne moída à bolonhesa	Arroz / feijão Peixe empanado
GUARNIÇÃO	Batata rústica	Batata ao molho	Couve-flor refogada	Espinafre com ovos	Abóbora sauté
SALADA	Salada de tomate cereja com queijo e orégano	Tomate cereja com rúcula e queijo	Brócolis, cenoura e tomate	Tomate, alface e milho	Salada de legumes, alface e tomate
SOBREMESA	Maçã	Banana	Gelatina	Duo de frutas	Casadinho
SUCO	Limão	Caju	Melão	Laranja	Limão
LANCHE	Torrada com requeijão e geleia Suco de uva Fruta	Bolo de cenoura Suco de uva Fruta	Cereal com iogurte Frutas	Cookie de baunilha Achocolatado Fruta	Tapioca de queijo Suco de maracujá Fruta

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA (21/03)	TERÇA-FEIRA (22/03)	QUARTA-FEIRA (23/03)	QUINTA-FEIRA (24/03)	SEXTA-FEIRA (25/03)
ALMOÇO	Arroz Feijão Almôndegas de carne Talharim ao sugo	Arroz Feijão Frango grelhado Lombo assado	Arroz Feijão Carne de panela Frango grelhado	Arroz Feijão Iscas de carne acebolada Ovos cozidos com azeite e orégano	Arroz Feijão Churrasquinho misto (carne e frango)
GUARNIÇÃO	Brócolis ao alho e óleo	Sufilê de abobrinha	Espinafre ao molho branco	Chuchu gratinado	Batata rústica
SALADA	Tomate, alface e vagem	Tomate com palmito e azeitonas	Beterraba ralada, alface e tomate	Tomate cereja com queijo e agrião	Alface americana com tomate e rúcula
SOBREMESA	Melancia	Banana	Pudim	Abacaxi	Manga
SUCO	Uva	Maracujá	Guaraná natural	Manga	Caju
LANCHE	Brioche de queijo com presunto Mate natural Fruta	Pão de queijo Vitamina de morango Fruta	Croissant com queijo e presunto Suco de maracujá Fruta	Bolo de chocolate Suco de laranja Fruta	Hambúrguer caseiro com tomate e alface Mate natural Fruta

Cardápio elaborado pela Nutricionista Patricia Guimarães - CRN 15100140

*O cardápio poderá sofrer alterações devido a disponibilidade de compra dos itens perecíveis.



Cantina Notre Sabor

(21) 99913-5154

CARDÁPIO DO INTEGRAL ND - MARÇO 2022

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA (28/03)	TERÇA-FEIRA (29/03)	QUARTA-FEIRA (30/03)	QUINTA-FEIRA (31/03)	SEXTA-FEIRA (01/04)
PRATO PRINCIPAL	Arroz Feijão Panqueca de frango Iscas de carne	Arroz Feijão Escondidinho de carne Frango grelhado	Arroz Feijão Frango grelhado Omelete de queijo	Arroz Feijão Coxinha empanada	Arroz Feijão Carne assada Iscas de frango
GUARNIÇÃO	Brócolis refogado	Abobrinha refogada	Purê de inhame	Quiche de legumes	Batata gratinada
SALADA	Tomate, alface e milho	Cenoura rodela cozidas com azeite e ervas finas, tomate e alface	Couve - flor, tomate, alface e milho	Tomate, alface e rúcula, palmito e orégano	Rúcula com queijo Minas e tomate cereja
SOBREMESA	Maçã	Banana	Brigadeiro	Manga	Melancia
SUCO	Caju	Laranja	Maracujá	Limão	Uva
LANCHE	Cereal matinal com leite e frutas	Sanduíche natural Suco de manga Fruta	Bolo integral de banana Suco de soja Frutas	Torrada de pão francês com azeite e orégano Suco de laranja Frutas	Pizza caseira de frango com molho de tomate Guaraná natural Frutas

Cardápio elaborado pela Nutricionista Patricia Guimarães - CRN 15100140

*O cardápio poderá sofrer alterações devido a disponibilidade de compra dos itens perecíveis.