



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – MARÇO / 2018

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 14:11, 27/2/2018

				01/mar	02/mar
				Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz				Arroz	Arroz
Feijão				Feijão Preto	Feijão
Prato Principal				Cubos Suíno ao Molho Barbecue (150g= 1 colher de servir)	Carne Bovina com ervilha (150g= 1 colher de servir)
Guarnição				Cuscuz Vegano (80g – 1 colher servir rasa)	BATATA SAUTÉ
Salada ou Sobremesa				Melancia (140g= 1 fatia)	Maça (1und)
VCT				510	521

* O cardápio só poderá ser alterado com autorização do CPS

Cuscuz Vegano – Farinha Milho, Abobrinha e Cenoura.

Tatiane Américo CRN3: 34674



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – MARÇO / 2018

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 14:11, 27/2/2018

ALMOÇO

	05/mar	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar
	Segunda-feira	terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Prato Principal	Salsicha Americana (120gr – 1colher + ½ de servir)	Frango Cremoso (150g= 1 colher de servir rasa)	Almondegas ao sugo (150g= 1 colher de servir)	Frango a Primavera (150g= 1 colher servir)	Isca Chinesa (150g= 1 colher servir)
Guarnição	Purê Batata (100gr= 1colher de servir)	Batata Palha (40g= 1 colher de servir rasa)	Farofa de Couve (80g= 1 colher de servir rasa)	Abobrinha ao molho parmesão (120g= 1 colher de servir rasa)	Cenoura à Juliana (120g= 1 colher de servir)
Salada ou Sobremesa	Laranja (1 und)	Alface/Vinagrete	Abacaxi (140g= 1 fatia)	Repolho/Beterraba	Banana (1und)
VCT	456	464	492	497	530

* O cardápio só poderá ser alterado com autorização do CPS.

Salsicha Americana: Extrato tomate, oregano e Mussarela. / - Frango Cremoso: Frango destiado ao molho branco. / - Frango a Primavera : Isca de frango, extrato de tomate, milho e ervilha. / - Abobrinha ao molho Parmesão: molho branco e queijo parmesão. / - Isca chinesa - Cebola, carne Bovina, molho inglês.

Tatiane Américo CRN3: 34674



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – MARÇO / 2018

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 14:11, 27/2/2018

ALMOÇO

	12/mar	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão
Prato Principal	Strogonoff de Carne (150= 1colher de servir)	Calabresa Acebolada (120g – 1colher de servir)	Frango a Pizzaiolo (150g= 1colher de servir)	Carne Moída ao Molho com Azeitona (150g= 1 colher de servir)	Frango ao Vinagrete (150g= 1 colher de servir)
Guarnição	BATATA PALHA	Virado de Couve (80gr – 1 colher de servir rasa)	Purê Misto (100gr – 1colher de servir rasa)	Crema de Abobora (100g – 1 colher de servir rasa)	Cenoura à Saute (120g= 1colher de servir)
Salada ou Sobremesa	Maça (1und)	Abacaxi (140g= 1 fatia)	Escarola/Beterraba	Alface/ Cenoura	Banana (1und)
VCT	478	532	530	554	460

* O cardápio só poderá ser alterado com autorização do CPS

Batata portuguesa: Batata, ervilha e azeitona. / Calabresa Acebolada: Extrato tomate e cebola. / - Frango a Pizzaiolo: Extrato de tomate, manjerição, mussarela. / - Purê Misto: Batata e Cenoura. / Frango ao Vinagrete: Extrato tomate, tomate e cebola.

Tatiane Américo CRN3: 34674