



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÁGUIA BRANCA
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

CARDÁPIO PROJETO AGROECOLOGICO - MARÇO

SEMANA 1

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023
ALMOÇO			Arroz, feijão, salpicão de frango (creme branco), e salada crua	Arroz, feijão, polenta ao molho de frango	Arroz, feijão, escondidinho de aipim
LANCHE			Bolo cremoso de fubá	Pão caseiro e suco	Leite com achocolatado Biscoito salgado

SEMANA 2

	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
ALMOÇO	Risoto de frango e salada	Canjiquinha seca com carne moída, arroz, feijão e salada	Arroz colorido, frango ensopado, e salada crua	Arroz, feijão, tutu de feijão, carne cozida e salada	Macarrão ao molho branco, arroz, feijão e frango ensopado
LANCHE 1	Vitamina de fruta Biscoito	Leite Bolo mesclado	Leite com achocolatado Pão caseiro	Suco Bolo de chocolate	Vitamina de fruta Biscoito salgado
Secretaria de Educação			Karoline J. de Oliveira - Nutricionista		

- Utilizar sempre temperos naturais: cebola, alho e tempero verde;
- Não realizar frituras;
- As verduras de curto prazo de armazenamento, devem ser ofertados em livre demanda independente do cardápio e as frutas ofertadas assim que estiverem prontas para consumo.



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÁGUIA BRANCA
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

CARDÁPIO PROJETO AGROECOLOGICO - MARÇO

SEMANA 3

	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
ALMOÇO	Arroz, feijão tropeiro	Arroz, tutu de feijão, carne bovina ensopada com legumes	Canjiquinha divertida, arroz, feijão, frango desfiado e fruta	Macarrão alho e óleo, carne moída refogada e salada	Arroz colorido, feijão, frango ensopado e salada
LANCHE 1	Leite Bolo de fubá	Pão de aipim	Leite morno Bolo de banana	Arroz doce Biscoito salgado	Vitamina de fruta Bolo mesclado

SEMANA 4

	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
ALMOÇO	Arroz, feijão, farofa de banana da terra, frango ensopado com legumes e fruta	Arroz, fricassê de frango e salada	Macarrão ao molho de frango e salada	Polenta, arroz, feijão e carne moída refogada	Risoto de carne bovina
LANCHE 1	Vitamina de biscoito Pão caseiro	Suco Bolo cremoso de fubá	Vitamina de biscoito Bolo de chocolate	Suco Pão caseiro	Suco Bolo salgado de frango

SEMANA 5

	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
ALMOÇO	Strogonoff de frango, arroz feijão e salada	Canjiquinha com carne moída e arroz	Arroz, feijão tropeiro	Macarrão ao molho branco, arroz, feijão e frango ensopado	Arroz colorido, frango ensopado, e salada crua
LANCHE 1	Fruta Bolo de fubá	Vitamina de fruta Biscoito salgado	Leite com achocolatado Pão de inhame	Suco Bolo cremoso de fubá	Pão de inhame

- Utilizar sempre temperos naturais: cebola, alho e tempero verde;
- Não realizar frituras;
- As verduras de curto prazo de armazenamento, devem ser ofertados em livre demanda independente do cardápio e as frutas ofertadas assim que estiverem prontas para consumo.