



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÁGUIA BRANCA  
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

CARDÁPIO ESCOLA TEMPO INTEGRAL – MARÇO

SEMANA 1

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

SEMANA 2

	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
DESJEJUM	Vitamina de fruta Biscoito	Leite Bolo mesclado	Leite com achocolatado Pão caseiro	Suco Bolo de feijão	Vitamina de fruta Biscoito salgado
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

SEMANA 3

	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
DESJEJUM	Leite Bolo de fubá	Pão de aipim	Leite morno Bolo de banana	Arroz doce Biscoito salgado	Vitamina de fruta Bolo mesclado
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

- 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 ESCOLA TEMPO INTEGRAL - MARÇO

SEMANA 4

	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
<b>DESJEJUM</b>	Vitamina de biscoito Pão de abóbora	Suco Bolo cremoso de fubá	Vitamina de biscoito Bolo de chocolate	Suco Pão caseiro	Suco Bolo salgado de frango
<b>ALMOÇO</b>	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

SEMANA 5

	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
<b>DESJEJUM</b>	Fruta Bolo de fubá	Vitamina de fruta Biscoito salgado	Leite com achocolatado Pão de inhame	Suco Bolo cremoso de fubá	Pão de inhame
<b>ALMOÇO</b>	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

- 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.