



ENSINO REGULAR (Escolas de Ensino Fundamental, Ensino Médio e EJA) - MARÇO 2016  
 LOTES: 1, 3, e 5

	Segunda - Feira 29/03/2016	Terça - Feira 01/03/2016	Quarta - Feira 02/03/2016	Quinta - Feira 03/03/2016	Sexta - Feira 04/03/2016
semana 1	<b>R1.4</b> Arroz, feijão, frango ensopado (coxa e sobrecoxa) polenta, couve refogada e salada de cenoura cozida	<b>L2.2</b> Salada de frutas(mamão, banana, laranja e maçã) com iogurte* e aveia. * servir separado da salada de frutas		<b>R2.3</b> Purê de batatas, carne bovina refogada, arroz, feijão, salada de cenoura cozida e salada de azeitona.	<b>L3</b> Suco de uva integral, pão de cachorro quente (frango desfiado/péito) com tempero verde e molho de tomate (feito na escola), cenoura ralada, tomate em fatia, milho e ervilha e uma maçã.
					<b>R1.4</b> Arroz, feijão, frango ensopado(coxa e sobrecoxa), polenta, couve picada, salada de cenoura cozida.
semana 2	<b>R2.5</b> Arroz, feijão, carne moída refogada com batatas, salada de chuchu cozido e salada de cenoura crua.		<b>R6.2</b> Risoto de frango(arroz com peito de frango desfiado e molho de tomate(feito na escola), tempero verde, óleo, tomate, cebola, ervilha e milho), salada de cenoura crua ralada e salada de azeitona e uma maçã	<b>L3.2</b> Suco de laranja integral com cenoura, pão de cachorro quente, ovos mexidos (ovos, leite e óleo) cenoura ralada e alface.	<b>R1.14</b> Arroz integral, feijão, frango desfiado com batata e cenoura (em cubos), salada de repolho e salada de beterraba cozida.
					<b>L5.2</b> Suco de uva, torta de bobacina com creme leite, açúcar e amido de milho) e uma maçã.
semana 3	<b>L1.6</b> Vitamina de frutas(Leite, banana e mamão), biscoito salgado integral com mel* * Poderá ser substituído por doce de banana	<b>R2</b> Arroz, feijão, carne bovina em cubos ensopada com cenoura, refogado de abobrinha e salada de chichória.	<b>R1.9</b> Polenta, frango ensopado (coxa e sobrecoxa) arroz*, feijão, salada de rúcula e salada de tomate.	<b>L2.2</b> Salada de frutas(mamão, banana, laranja e maçã) com iogurte* e aveia. * servir separado da salada de frutas	<b>L5.1</b> Suco de uva integral, torta de legumes (cenoura, milho, ervilha, tomate e tempero verde) e uma maçã.
semana 4	<b>R3.3</b> Arroz, feijão, carne suína refogada com molho de tomate(cebola,tomate, tempero verde, colorau) aljím cozido, salada de couve e salada de tomate.	<b>L1.20</b> Leite com achocolatado, biscoito maria e uma banana.	<b>R4.3</b> Arroz, feijão, filé de peixe assado*, purê de batatas,salada de beterraba cozida e salada de azeitona. * Poderá ser servido ensopado	<b>L4</b> Suco de uva integral, bolo de fubá e uma banana	FERIADO
semana 5	<b>L2.3</b> Iogurte de morango, biscoito caseiro* e uma banana. *Neste mês poderá ser servido biscoito maria	<b>R6</b> Macarrão com carne moída (tomate, cebola, cenoura, tempero verde e molho de tomate (feito na escola), salada de beterraba cozida e salada de repolho e laranja).	<b>R5.3</b> Arroz, feijão, forata, (omelete com queijo), abobora refogada, salada de repolho e salada de tomate.	<b>L3.4</b> Suco de laranja (feito com a fruta) com cenoura, pão de cachorro quente com carne moída refogada com molho de tomate (feito na escola), alface e tomate.	<b>R1.6</b> Arroz, feijão, frango refogado, creme de milho, salada de tomate e salada de azeitona

INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

- a) Para todos os lotes os tipos de corte de carne bovina estabelecidos são: Patinho, Coxão mole e Coxão duro.
- b) Um mesmo folhoso poderá ser ofertado até duas vezes em uma mesma semana, mesmo em caso de substituições de um folhoso por outro(azeitona, Alface, Agrião, Almeirão, Chichória, Couve, Espinafre, Rúcula, Repolho).
- c) As frutas: Banana, Laranja e Maçã podem ser substituídas por outras conforme a sazonalidade.

**Renato Tolene**  
 Gerente de Alimentação Escolar  
 Matrícula nº 81.988-7-01

**Ana Sílvia Brandini**  
 Matrícula 229.325-0-01