



CARDÁPIO – MARÇO PERÍODO DA MANHÃ

		2ª Feira (02/03)	3ª Feira (03/03)	4ª Feira (04/03)	5ª Feira (05/03)	6ª Feira (06/03)
	Bebida	Suco de abacaxi	Suco de goiaba	Suco de laranja	Suco de manga	Suco de maracujá adoçado com açúcar demerara
1ª Semana	Fruta	Abacate em cubos	Ameixa	Banana	Caqui	Carambola
	Salgado	Pão de forma sem casca com fatia de queijo branco aquecido no forno (azeite e orégano opcional)	Pão francês integral com mussarela de búfala	Barquinhas de tapioca com mussarela e parmesão	Bisnaguinha de cenoura com creme de ricota	Pão de queijo
		Cenourinha baby	Romeu e Julieta: queijo branco com geléia de goiaba orgânica	Danone Corpus zero gorduras	Nó de búfala	Supino Zero de banana

		2ª Feira (09/03)	3ª Feira (10/03)	4ª Feira (11/03)	5ª Feira (12/03)	6ª Feira (13/03)
	Bebida	Suco de melancia	Suco de laranja	Suco de maracujá adoçado com açúcar demerara	Limonada com hortelã orgânica – Poder da Terra	Suco de laranja com açai
2ª Semana	Fruta	Goiaba	Maçã	Kiwi	Mamão	Pêra
	Salgado	Pão francês com manteiga	Torradinha Slim Tost Natural com pasta de cajú com coco	Milho cozido (G3, G4 e G5) Curau de milho com leite leitíssimo (G1 e G2)	Misto quente: pão de forma sem casca com fatia de queijo branco e peito de peru (G3, G4 e G5) Queijo quente: pão de forma sem casca com requeijão orgânico e queijo branco (G1 e G2)	Pão de milho com creme de ricota
		Mingau de aveia	Creme de abacate com leite em pó sem lactose	Biscoito Mãe Terra	Castanha de cajú (G3, G4 e G5) Damasco (G1 e G2)	Mini cookies integrais – Mãe Terra

		2ª Feira (16/03)	3ª Feira (17/03)	4ª Feira (18/03)	5ª Feira (19/03)	6ª Feira (20/03)
	Bebida	Suco de uva com maçã Natural One	Suco de manga	Vitamina: mamão e banana com leite leitíssimo	Suco de abacaxi	Suco de laranja com beterraba
3ª Semana	Fruta	Pêssego	Banana, aveia e mel (G3, G4 e G5) Banana e aveia (G1 e G2)	Ameixa	Caqui	Abacate em cubos
	Salgado	Mini croissant com requeijão orgânico e queijo branco	Torrada integral com patê de ricota com atum em água	Pão de batata com creme de queijo frescal Tirolez	Pão de forma sem casca com fatia de queijo branco aquecido no forno (azeite e orégano)	Pão francês com mussarela de búfala e requeijão orgânico (G1 e G2) Pão francês com mussarela de búfala com peito de peru (G3, G4 e G5)
		Creme de papaia com leite em pó sem lactose	Biscoito de polvilho	Flormel: doce de leite com coco	Chips de coco queimado Qualicoco (G5, G4 e G3) Nutrisnack Nestlé de laranja e banana (G2 e G1)	Bolinho de fubá com goiabada

		2ª Feira (23/03)	3ª Feira (24/03)	4ª Feira (25/03)	5ª Feira (26/03)	6ª Feira (27/03)
	Bebida	Suco de maracujá adoçado com açúcar demerara	Limonada com hortelã orgânica – Poder da Terra	Suco de goiaba	Suco de laranja com cenoura	Suco de manga
4ª Semana	Fruta	Carambola	Maçã	Pêra	Kiwi	Banana, aveia e mel (G3, G4 e G5) Banana e aveia (G1 e G2)
	Salgado	Barquinhas de tapioca com mussarela e parmesão	Pão de nozes com geléia ST.Dalfour	Pão francês com patê de frango desfiado com creme de ricota e cenoura ralada	Bisnaguinha de beterraba com requeijão orgânico	Bolinho de maçã Queijo branco
		Nó de búfala	Biscoito de polvilho	Supino Zero de banana	Danone Corpus zero gorduras	Açai Frooty com granola

		2ª Feira (30/03)	3ª Feira (31/03)			
	Bebida	Suco de goiaba	Suco de abacaxi com hortelã			
5ª Semana	Fruta	Pêssego	Mamão			
	Salgado	Mini croissant com creme de ricota e peito de peru (G3, G4 e G5) Mini croissant com creme de ricota e mussarela de búfala (G1 e G2)	Pão de queijo			
		Mini cookies integrais – Mãe Terra	Creme de papaia com leite em pó sem lactose			

* Os sucos servidos são naturais.

Atenciosamente,
Gestão do Recanto

Rosineide Moura de Sousa
Nutricionista
CRN3 - 21407



CARDÁPIO – MARÇO PERÍODO DA TARDE

		2ª Feira (02/03)	3ª Feira (03/03)	4ª Feira (04/03)	5ª Feira (05/03)	6ª Feira (06/03)
	Bebida	Suco de goiaba	Suco de manga	Suco de laranja com açaí	Suco de abacaxi	Suco de melancia
1ª Semana	Fruta	Ameixa	Caqui	Pêra	Abacate em cubos	Goiaba
	Salgado	Pão francês integral com mussarela de búfala	Bisnaguinha de cenoura com creme de ricota	Pão de milho com creme de ricota	Pão forma sem casca com fatia de queijo branco aquecido no forno (azeite e orégano opcional)	Pão francês com manteiga
		Romeu e Julieta: queijo branco com geléia de goiaba orgânica	Nó de búfala	Mini cookies integrais Mãe Terra	Cenourinha baby	Mingau de aveia

		2ª Feira (09/03)	3ª Feira (10/03)	4ª Feira (11/03)	5ª Feira (12/03)	6ª Feira (13/03)
	Bebida	Limonada com hortelã orgânica – Poder da Terra	Suco de manga	Vitamina: mamão e banana com leite leitíssimo	Suco de goiaba	Suco de uva com maçã Natural One
2ª Semana	Fruta	Mamão	Banana, aveia e mel (G3, G4 e G5) Banana e aveia (G1 e G2)	Ameixa	Pêra	Pêssego
	Salgado	Misto quente: pão de forma sem casca com fatia de queijo branco e peito de peru (G3, G4 e G5) Queijo quente: pão de forma sem casca com requeijão orgânico e queijo branco (G1 e G2)	Torrada integral com patê de ricota com atum em água	Pão de batata com creme de queijo frescal Tirolez	Pão francês com patê de frango desfiado, creme de ricota e cenoura ralada	Mini croissant com requeijão orgânico e queijo branco
		Castanha de cajú (G3, G4 e G5) Damasco (G1 e G2)	Biscoito de polvilho	Flormel: doce de leite com coco	Supino Zero de banana	Creme de papaia com leite em pó sem lactose

		2ª Feira (16/03)	3ª Feira (17/03)	4ª Feira (18/03)	5ª Feira (19/03)	6ª Feira (20/03)
	Bebida	Suco de maracujá adoçado com açúcar demerara	Limonada com hortelã orgânica – Poder da Terra	Suco de laranja	Suco de manga	Suco de abacaxi
3ª Semana	Fruta	Carambola	Maçã	Maçã	Banana, aveia e mel (G3, G4 e G5) Banana e aveia (G1 e G2)	Caqui
	Salgado	Barquinhas de tapioca com mussarela e parmesão	Pão de nozes com geléia ST.Dalfour	Torradinha Slim Tost Natural com pasta de cajú com coco	Bolinho de maçã Queijo branco	Pão de forma sem casca com fatia de queijo branco aquecido no forno (azeite e orégano)
		Nó de búfala	Biscoito de polvilho	Creme de abacate com leite em pó sem lactose	Açaí Frooty com granola	Chips de coco queimado Qualicoco (G5, G4 e G3) Nutrisnack Nestlé de laranja e banana (G2 e G1)

		2ª Feira (23/03)	3ª Feira (24/03)	4ª Feira (25/03)	5ª Feira (26/03)	6ª Feira (27/03)
	Bebida	Suco de laranja com beterraba	Suco de goiaba	Suco de maracujá adoçado com açúcar demerara	Suco de laranja com cenoura	Suco de abacaxi com hortelã
4ª Semana	Fruta	Abacate em cubos	Pêssego	Carambola	Kiwi	Mamão
	Salgado	Pão francês com mussarela de búfala e requeijão orgânico (G1 e G2) Pão francês com mussarela de búfala com peito de peru (G3, G4 e G5)	Mini croissant com creme de ricota e peito de peru (G3, G4 e G5) Mini croissant com creme de ricota e mussarela de búfala (G1 e G2)	Pão de queijo	Bisnaguinha de beterraba com requeijão orgânico	Pão de queijo
		Bolinho de fubá com goiabada	Mini cookies integrais – Mãe Terra	Supino zero de banana	Danone Corpus zero gorduras	Creme de papaia com leite em pó sem lactose

		2ª Feira (30/03)	3ª Feira (31/03)			
	Bebida	Suco de laranja	Suco de maracujá adoçado com açúcar demerara			
5ª Semana	Fruta	Banana	Kiwi			
	Salgado	Barquinhas de tapioca com mussarela e parmesão	Milho cozido (G3, G4 e G5) Curau de milho com leite leitíssimo (G1 e G2)			
		Danone Corpus Zero Gorduras	Biscoito Mãe Terra			

* Os sucos servidos são naturais.

Atenciosamente,
Gestão do Recanto

Rosineide Moura de Sousa
Nutricionista
CRN3 - 21407



ALMOÇO – MÊS DE MARÇO PERÍODO INTEGRAL

		2ª Feira (02/03)	3ª Feira (03/03)	4ª Feira (04/03)	5ª Feira (05/03)	6ª Feira (06/03)
	Salada	Alface com tomate	Agrião com beterraba	Escarola com sweet grape	Acelga com cenoura	Rúcula com manga
	Prato Principal	Bife de filet	Sobrecoxa desossada de frango	Escondidinho de carne seca	Espaguete à bolonhesa	Pescada branca
1ª Semana	Opção	Sassami grelhado	Omelete	Sassami grelhado	Omelete	Isca de frango
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e lentilha	Arroz e feijão	Grão de bico e arroz	Arroz e feijão
	Guarnição	Purê de batata	Creme de milho	Abóbora cabotia	-----	Bolinho de legumes
	Sobremesa	Doce de banana	Dados de melancia	Melão orange	Abacaxi assado com mel	Brigadeiro de colher
	Bebida	Água de coco	Suco de laranja	Suco Natural One Pêssego Special Blend	Suco de uva integral Campo Largo	Suco de manga

		2ª Feira (09/03)	3ª Feira (10/03)	4ª Feira (11/03)	5ª Feira (12/03)	6ª Feira (13/03)
	Salada	Mix de folhas	Americana com tomate	Alface roxa com tomate	Mix de repolho	Cenoura e vagem cozida
	Prato Principal	Hamburguinho de filé	Sobrecoxa desossada	Lombo suíno	Carne assada	Salmão ao forno
2ª Semana	Opção	Sassami grelhado	Omelete	Filé de frango	Omelete	Carne moída
	Prato base	Arroz e lentilha	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Grão de bico e arroz
	Guarnição	Batata sauté	Legumes misto	Couve refogada	Macarrão parafuso com molho de tomate	Brócolis gratinado
	Sobremesa	Creme de abacate	Cubos de pêra	Laranja refogada	Gelatina de abacaxi	Cocada mole
	Bebida	Suco Natural One Pêssego Special Blend	Suco de maracujá adoçado com açúcar demerara	Água de coco	Suco de laranja	Limonada com hortelã orgânica Poder da Terra

		2ª Feira (16/03)	3ª Feira (17/03)	4ª Feira (18/03)	5ª Feira (19/03)	6ª Feira (20/03)
	Salada	Alface e tomate	Couve flor com vinagrete	Batata temperada	Americana com tomate	Mix de folhas
	Prato Principal	Stroganoff de carne	Picadinho de filé	Frango ao molho	Rocambole de carne	Peixe cozido
3ª Semana	Opção	Omelete	Sassami grelhado	Bife de filet	Sassami grelhado	Omelete
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e lentilha	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Guarnição	Batata smile	Farofa completa	Sufê de milho	Farfalle com brócolis	Farandola de legumes
	Sobremesa	Salada de frutas	Uvas tompson	Cubos de papaya	Pêssego	Mousse de maracujá
	Bebida	Suco de melancia	Suco de uva integral Campo Largo	Suco Natural One Pêssego Special Blend	Suco de goiaba	Suco de abacaxi

		2ª Feira (23/03)	3ª Feira (24/03)	4ª Feira (25/03)	5ª Feira (26/03)	6ª Feira (27/03)
	Salada	Mix de repolho	Escarola com tomate	Beringela com abobrinha	Tomate com pepino	Americana com tomate
	Prato Principal	Torta de frango	Maminha assada	Stroganoff de frango	Almondegas de carne	Pescada amarela
4ª Semana	Opção	Bife de filet	Sassami grelhado	Omelete	Sassami grelhado	Omelete
	Prato base	Arroz e feijão	Grão de bico e arroz	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Guarnição	Mandioquinha na manteiga	Farofa completa	Batata chips	Talharim ao sugo	Creme de espinafre
	Sobremesa	Goiaba	Morango com creme	Cubos de formosa	Manga Palmer	Sorvete de creme
	Bebida	Água de coco	Suco de laranja	Suco de maracujá adoçado com açúcar demerara	Suco de uva integral Campo Largo	Suco de manga

		2ª Feira (30/03)	3ª Feira (31/03)	-	-	-
	Salada	Beterraba ralada e alface	Tomate e pepino	-	-	-
	Prato Principal	Bracholinha cozida	Frango assado	-	-	-
5ª Semana	Opção	Omelete	Carne moída	-	-	-
	Prato base	Arroz e feijão	Lentilha e arroz	-	-	-
	Guarnição	Purê de mandioquinha	Quiabo refogado	-	-	-
	Sobremesa	Ameixa	Melão orange	-	-	-
	Bebida	Limonada com hortelã orgânica Poder da Terra	Suco de laranja	-	-	-

Atenciosamente,
Gestão do Recanto

Joyce Satie Matsuda Lemos
Nutricionista CRN3 35731

Rua Honduras, 1400 - Jardim América - São Paulo - SP - CEP 01428-900
recanto@paulistano.org.br - www.paulistano.org.br

Fone (11) 3065-2060
Fax (11) 3065-2061