

COLÉGIO NOSSA SENHORA DE SION – MARÇO/2024

2ª FEIRA – 04/03	3ª FEIRA – 05/03	4ª FEIRA – 06/03	5ª FEIRA – 07/03	6ª FEIRA – 08/03
ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE MACARRÃO PARAFUSO SALADA DE REPOLHO VERDE SALADA DE CENOURA RALADA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO ARROZ INTEGRAL PEITO DE FRANGO GRElhADO COM CEBOLAS COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA COZIDA, SALADA DE ALFACE LISA, PÊRA	ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE BATATAS SALADA DE RÚCULA SALADA DE TOMATE PICOLÉ DE FRUTAS	ARROZ, FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO ABOBRINHA EM CUBINHOS COM AÇAFRÃO SALADA DE BRÓCOLIS SALADA DE TRIGO EM GRÃOS, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO ARROZ INTEGRAL PEIXE GRElhADO CENOURA EM PALITOS COM ORÉGANO, SALADA DE ACELGA, SALADA DE VAGEM BANANA
2ª FEIRA – 11/03	3ª FEIRA – 12/03	4ª FEIRA – 13/03	5ª FEIRA – 14/03	6ª FEIRA – 15/03
ARROZ, FEIJÃO ARROZ INTEGRAL BIFE NA CHAPA FAROFA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO SALADA DE TOMATE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO FRANGO AO MOLHO ESCURO CREME DE MILHO SALADA DE COUVE-FLOR SALADA DE ESCAROLA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PANQUECA DE ESPINAFRE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO SUGO, BRÓCOLIS AO BAFO COM ALHO, SALADA DE CHUCHU, SALADA DE ALFACE ROXA, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO XADREZ ACELGA REFOGADA SALADA DE TABULE SALADA DE RÚCULA CREME DE ABACATE	ARROZ, FEIJÃO ARROZ INTEGRAL PEIXE NO FUBÁ BATATA DOCE ASSADA COM ALECRIM, SALADA DE RABANETE, SALADA DE CENOURA COZIDA, MANGA
2ª FEIRA – 18/03	3ª FEIRA – 19/03	4ª FEIRA – 20/03	5ª FEIRA – 21/03	6ª FEIRA – 22/03
ARROZ, FEIJÃO ALMONDEGAS AO MOLHO POMODORO POLENTA CREMOSA SALADA DE ESCAROLA SALADA DE BETERRABA RALADA CAQUI	ARROZ, FEIJÃO ARROZ INTEGRAL CUBOS SUÍNOS AO MOLHO DE LIMÃO REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE SALADA DE ALFACE ROXA BANANA	ARROZ, FEIJÃO RISOTO DE FRANGO BRÓCOLIS AO VAPOR SALADA DE ACELGA SALADA DE VAGEM ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO BIFE A PARMEGIANA ESPINAFRE REFOGADO COM OVOS SALADA DE GRÃO DE BICO SALADA DE ALFACE AMERICANA SALADA DE FRUTAS	ARROZ, FEIJÃO ARROZ INTEGRAL PEIXE NA CHAPA CHUCHU COM ERVILHAS E ERVAS, SALADA DE QUINOA COM PIMENTÕES, SALADA DE CENOURA RALADA, MOUSSE DE MARACUJÁ
2ª FEIRA – 25/03	3ª FEIRA – 26/03	4ª FEIRA – 27/03	5ª FEIRA – 28/03	6ª FEIRA – 29/03
ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE BATATA PALHA SALADA DE TOMATE SALADA DE RABANETE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO ASSADO FAROFA CROCANTE SALADA DE ALFACE CRESPA SALADA DE BATATA GELATINA DE MORANGO	ARROZ, FEIJÃO ARROZ INTEGRAL TIRAS DE PEIXE EMPANADAS JARDINEIRA DE LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E VAGEM), SALADA DE COUVE- FLOR, MAÇÃ	QUINTA – FEIRA SANTA	SEXTA – FEIRA SANTA 

OBSERVAÇÃO: TODO O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO. EVENTUAL MODIFICAÇÃO NÃO COMPROMETERÁ O VALOR NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO.

THATIELLY SCHWARZBACH GARCIA - NUTRICIONISTA - CRN 8 1705

* TODOS OS DIAS, DISPONÍVEL FAROFA PROTEICA E OVOS MEXIDOS

Cardápio – MARÇO/2024



MARÇO

O LAVA-PÉS (JO 13, 2-15)

É SÍMBOLO DO MAIOR MANDAMENTO CRISTÃO:
O AMOR. LAVAR OS PÉS UNS DOS OUTROS
CORRESPONDE A ACEITAR O OUTRO COMO
IMAGEM E SEMELHANÇA DE DEUS. ESSA ATITUDE
NOS CONDUZ A UMA VERDADEIRA E PLENA
COMUNHÃO. E É POR ISSO QUE OS CRISTÃOS
CELEBRAM A EUCARISTIA. SOBRETUDO
DOMINICALMENTE. OU SEJA, ALIMENTAM-SE
DO DEUS QUE PRIMEIRO OS AMOU: JESUS CRISTO.”

C. PASTRO

