



CARDÁPIO CANTINA 2026

DIA DA SEMANA

OPÇÕES

2ª FEIRA	Suco de fruta natural Misto quente OU Biscoito de polvilho
3ª FEIRA	Suco de fruta natural OU Nescau Pão de queijo OU 2 Bisnaguinhas com geleia
4ª FEIRA	Suco de fruta natural Queijo Quente (Orégano opcional) OU Bolo de laranja/sem lactose
5ª FEIRA	Suco de maracujá OU Nescau Bolacha com geleia OU Pão de queijo
6ª FEIRA	Suco de fruta natural OU Nescau Pizza OU Bolo de cenoura

CADA ITEM DO CARDÁPIO TEM O VALOR DE R\$ 6,00

Cardápio Frutas Unidade III

Março 2026

<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>
2	3	4	5	6
Mamão com farinha de quinoa	Pera em pedaços	Saladinha de frutas	Raspinha de maçã	Banana em rodela
9	10	11	12	13
Gominho de mexerica	Raspinha de maçã	Saladinha de frutas	Abacate amassadinho	Banana amassada com aveia
16	17	18	19	20
Mamão com farinha de quinoa	Pera em pedaços	Saladinha de frutas	Melão em cubos	Banana em rodela
23	24	25	26	27
Gominho de mexerica	Banana cortadinha	Saladinha de frutas	Abacate amassadinho	Raspinha de maçã
30	31			
Banana em rodela	Pera em pedaços			

As frutas poderão ser substituídas de acordo com a safra/ época do ano.



Vanessa Marques Langes
Nutricionista CRN³ 34972

Cardápio Março 2026

<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>
2	3	4	5	6
Arroz e feijão Omelete de queijo e salsinha Batatinha assada Salada de alface e tomate Suco + fruta	Arroz e feijão Isca de carne acebolada Brócolis à vapor Salada de tomate Água + fruta	Arroz e feijão Hamburguinho funcional de frango Beterraba com cebola Salada de pepino Água + paçoquinha	Arroz e feijão Macarrão (molho ao sugo opcional) Carne moída com salsinha Salada de acelga e cenoura Água + fruta	Arroz e feijão Frango grelhado com legumes (cenoura e chuchu) Salada de alface Suco + gelatina
9	10	11	12	13
Arroz e feijão Salada de macarrão integral, cenoura e tomate Ovos cozidos Salada de pepino Suco + fruta	Arroz e feijão Strogonoff de frango Batata palito Salada de alface e tomate Água + fruta	Arroz e feijão preto Bife de panela Abobrinha refogada Salada de repolho Suco + gelatina	Arroz e feijão Macarrão (molho ao sugo opcional) Filezinho de frango Água + fruta	Arroz e feijão Carne moída com ovos picado, Salada de pepino Suco + gelatina
16	17	18	19	20
Arroz e feijão Omelete a pizzaiolo Chuchu refogado Salada de beterraba, alface Suco + fruta	Arroz e feijão Frango desfiado com vagem picadinha Salada de tomate Água + fruta	Arroz e feijão preto Bifinho acebolado Couve refogada Suco + mousse de morango	Arroz e feijão Espaguete (molho ao sugo opcional) almôndegas Salada de repolho bicolor Água + fruta	Arroz e feijão Hambúrguer funcional de carne Batata palito Salada de tomate Suco + gelatina
23	24	25	26	27
Arroz e feijão Bolinho de chuchu e cheiro verde Ovos cozidos Salada de alface e cenoura ralada Suco + fruta	Arroz e feijão Nuggets de frango assado Salada de alface com beterraba Água + fruta	Arroz e feijão preto Escondidinho de carne moída com batata (purê) Salada de repolho Suco + salada de frutas	Arroz e feijão Espaguete alho e óleo Nuggets de frango Salada de alface Água + fruta	Arroz e feijão Strogonoff de frango Creme de milho (leite de coco) Salada de pepino Água + fruta
30	31			
Arroz e feijão Fritada de batata com ovos Salada de alface e cenoura Suco + fruta	Arroz e feijão Picadinho de frango com batatinha Salada de tomate com ovos Água + fruta			



Vanessa Marques Langes
Nutricionista CRN³ 34972