



**Colégio
Rainha
do Brasil**



Cardápio Almoço - Turno Inverso Madre Celina (Março 2026)

Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
02/03 a 06/03	Arroz/Feijão, Frango grelhado, Brócolis e cenoura, Rúcula/Tomate	Arroz/Feijão, Almôndegas com molho, Aipim, Cenoura/Repolho	Arroz/Lentilha, Bifinhos, Purê de batatas, Alface/Beterraba	Arroz/Feijão, Carne de panela, Polenta mole, Vagem com ovo/Cenoura	Arroz/Feijão, Fricassê, Couve refogada, Tomate/Brotos
Fruta	Manga	Uva	Banana	Maçã	Melão
09/03 a 13/03	Arroz/Feijão, Guisado, Massa parafuso, Mix de verdes/Cenoura	Arroz/Feijão, Peixe grelhado, Batata à dorê, Repolho roxo/Tomate	Arroz/Feijão, Frango xadrez, Grão de bico/Beterraba	Arroz/Lentilha, Estrogonofe, Batata Palha, Alface/Tomate	Arroz/Feijão, Bifinhos de frango, Mandioquinha, Tomate cereja
Fruta	Abacaxi	Laranja	Ameixa	Maçã	Melão Gaúcho
16/03 a 20/03	Arroz/Feijão, Carreteiro, Couve, Ovo picado, Couve- flor/Cenoura	Arroz/Lentilha, Nuggets assados, Seleta de legumes, Tomate/Pepino	Arroz/Feijão, Bifinhos, Quibebe, Tabule/Beterraba	Arroz/Feijão, Risoto de Frango, Abobrinha e Berinjela, Brotos/Repolho	Arroz/Feijão, Guisadinho, Suflê de espinafre, Alface/Cenoura
Fruta	Uva	Manga	Mamão	Banana	Laranja de Umbigo
23/03 a 27/03	Arroz/Feijão, Frango ao sugo, Espaguete, Mix de verdes/Rabanete	Arroz/Feijão, Tiras de carne, Seleta de legumes, Chuchu/Tomate	Arroz/Feijão, Frango assado, Salada de batata com cenoura, Alface/Tomate	Arroz/Lentilha, Peixe empanado, Polenta gratinada, Beterraba/Broto	Arroz/Feijão, Panquecas de espinafre com carne, Cenoura/Rúcula
Fruta	Maçã	Pêra	Melancia	Melão	Mix de frutas
30/03 a 31/03	Arroz/Feijão, Bifinhos, Omelete de legumes, Couve- flor/Pepino	Arroz/Feijão, Torta de frango, Abobrinha refogada, Tomate/Broto	-	-	-
Fruta	Banana	Manga	-	-	-

Atenção o nosso cardápio está sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos produtos, pois priorizamos alimentos de boa qualidade!



Andrea Camboim Garcia Nutricionista
responsávelCRN2 5095