

Cardápio Ninho II – 1 a 4 de março

	3 Quinta	4 Sexta
Café da manhã	Bisnaguinha caseira de abóbora Pera	Aniversariantes da semana
Almoço	Salada de tomate Macarrão à bolonhesa Brócolis refogado Melão Veg: macarrão ao sugo/bolinho de lentilha	Salada de almeirão Arroz e feijão Omelete de legumes Purê de abóbora Goiaba
Lanche da tarde	Biscoito de polvilho Melancia	Aniversariantes da semana
Jantar	Salada de alface Macarrão à bolonhesa Cenoura sauté Veg: macarrão ao sugo/bolinho de lentilha Maçã	Salada de pepino Arroz e feijão Omelete de legumes Purê de abóbora Melancia

Cardápio Ninho II – 7 a 11 de março

	7 Segunda	8 Terça	9 Quarta	10 Quinta	11 Sexta
Café da manhã	Pão de queijo Banana	Bisnaguinha caseira integral com requeijão Manga	Pão caseiro com manteiga Laranja	Bisnaguinha caseira com manteiga Abacaxi	Aniversariantes da semana
Almoço	Salada de alface Arroz e feijão Carne moída refogada Purê de batata Pera Veg: croquete de lentilha	Salada de pepino Arroz e feijão Panqueca de frango Chuchu refogado Mamão Veg: panqueca vegana de legumes	Salada de couve Arroz e feijão preto Isca de carne Farofa de cenoura Banana Veg: Feijoada vegana	Salada de tomate Macarrão ao sugo Frango assado Abobrinha refogada Melancia Veg: hambúrguer vegetariano	Salada de escarola Arroz e feijão Ovos mexidos Cenoura sauté Goiaba
Lanche da tarde	Biscoito de polvilho Maçã	Bisnaguinha caseira com manteiga Mamão	Pão caseiro Uva	Biscoito de polvilho Melão	Aniversariantes da semana
Jantar	Salada de cenoura ralada Arroz e feijão Carne moída refogada Purê de batata Abacaxi Veg: croquete de lentilha	Salada de escarola Arroz e feijão Panqueca de frango Beterraba cozida Laranja Veg: panqueca vegana de legumes	Salada de tomate Arroz e feijão preto Isca de carne Farofa de couve Melão Veg: Feijoada vegana	Salada de alface Macarrão ao sugo Frango assado Vagem refogada Maçã Veg: hambúrguer vegetariano	Salada de abobrinha Arroz e feijão Ovos mexidos Brócolis refogado Manga

Cardápio Ninho II – 14 a 18 de março

	14 Segunda	15 Terça	16 Quarta	17 Quinta	18 Sexta
Café da manhã	Bisnaguinha caseira com manteiga Manga	Biscoito de polvilho Goiaba	Bisnaguinha caseira de abóbora com creme de ricota Banana	Pão caseiro de milho com manteiga Mamão	Aniversariantes da semana
Almoço	Salada de beterraba cozida Arroz e feijão Omelete de legumes Couve refogada Maçã Vegano: omelete de grão-de-bico	Salada de rúcula Arroz e feijão Isca de frango Creme de milho Abacaxi Veg: bolinho de legumes	Salada de tomate Arroz e feijão Quibe assado Beterraba sauté Pera Veg: quibe vegano	Salada de alface Macarrão na manteiga Frango desfiado ao molho Abóbora refogada Melão Veg: almôndegas veganas	Salada de pepino Arroz e feijão Escondidinho de carne Escarola refogada Banana Veg: escondidinho de legumes
Lanche da tarde	Pão caseiro com manteiga Pera	Bisnaguinha integral com requeijão Caqui	Pão de queijo Manga	Biscoito de polvilho Maçã	Aniversariantes da semana
Jantar	Salada de almeirão Arroz e feijão Omelete de legumes Abobrinha ao forno Manga	Salada de pepino Arroz e feijão Isca de frango Creme de milho Mamão Veg: bolinho de legumes	Salada de escarola Arroz e feijão Quibe assado Cenoura sauté Kiwi Veg: quibe vegano	Salada de tomate Macarrão na manteiga Frango desfiado ao molho Chuchu refogado Laranja Veg: almôndegas veganas	Salada de acelga Arroz e feijão Escondidinho de carne Brócolis refogado Melancia Veg: escondidinho de legumes

Cardápio Ninho II – 21 a 25 de março

	21 Segunda	22 Terça	23 Quarta	24 Quinta	25 Sexta
Café da manhã	Bisnaguinha caseira com requeijão Mamão	Pão caseiro com manteiga Uva	Pão de queijo Maçã	Biscoito de polvilho Banana	Aniversariantes da semana
Almoço	Salada de agrião Arroz e feijão Frango ensopado Polenta nutritiva Banana Veg: ensopado de legumes	Salada de cenoura cozida Arroz e feijão Hamburguer caseiro Batata assada Melancia Veg: hambúrguer vegano	Couve refogada Arroz e feijão preto Isca de frango Farofa de cenoura Laranja Veg: Feijoada vegana	Salada de chuchu Macarrão na manteiga Almôndegas ao molho Brócolis refogado Abacaxi Veg: bolinho de lentilha	Salada de almeirão Arroz e feijão Ovos mexidos Purê de abóbora Ameixa
Lanche da tarde	Bisnaguinha caseira com manteiga Pera	Biscoito de polvilho Abacaxi	Pão caseiro de milho Laranja	Bisnaguinha caseira de cenoura com creme de ricota Maçã	Aniversariantes da semana
Jantar	Salada de abobrinha Arroz e feijão Frango ensopado Polenta nutritiva Melão Veg: ensopado de legumes	Salada de alface Arroz e feijão Hamburguer caseiro Batata-doce assada Maçã Veg: hambúrguer vegano	Salada de tomate Arroz e feijão preto Isca de frango Farofa de cenoura Manga Veg: Feijoada vegana	Salada de repolho Macarrão na manteiga Almôndegas ao molho Vagem refogada Pera Veg: bolinho de lentilha	Salada de pepino Arroz e feijão Ovos mexidos Purê de abóbora Melão

Cardápio Ninho II – 28 de março a 1º de abril

	28 Segunda	29 Terça	30 Quarta	31 Quinta	1º Sexta
Café da manhã	Biscoito de polvilho Banana	Bisnaguinha caseira com manteiga Pera	Biscoito de polvilho Melão	Bisnaguinha caseira com requeijão Maçã	Aniversariantes da semana
Almoço	Salada de beterraba ralada Arroz e feijão Escondidinho de carne Abobrinha refogada Caqui Veg: Escondidinho de legumes	Salada de batata Arroz e feijão Frango assado Escarola refogada Abacaxi Veg: Falafel	Salada de alface Arroz e feijão Omelete de legumes Couve-flor refogada Maçã	Salada de pepino Macarrão na manteiga/bolonhesa Cenoura sauté Melão Veg: Bolinho de ervilha	Salada de almeirão Arroz e feijão Panqueca de frango Abóbora refogada Pera Veg: Panqueca de legumes
Lanche da tarde	Bisnaguinha caseira com manteiga Maçã	Bisnaguinha caseira integral com requeijão Uva	Pão caseiro Banana	Pão de queijo Caqui	Aniversariantes da semana
Jantar	Salada de alface Arroz e feijão Escondidinho de carne Vagem refogada Manga Veg: Escondidinho de legumes	Salada de batata Arroz e feijão Frango assado Couve refogada Banana Veg: Falafel	Salada de tomate Arroz e feijão Omelete de legumes Beterraba sauté Mamão	Salada de escarola Macarrão na manteiga/bolonhesa Brócolis refogado Laranja Veg: Bolinho de ervilha	Salada de abobrinha Arroz e feijão Panqueca de frango Abóbora refogada Melancia Veg: Panqueca de legumes