

**Março 2019 / IFAP MACAPÁ**

**SEMANA 1**

Almoço

					<b>Sexta 01/03</b>
<b>Prato Principal</b>					Carne guisada c/ legumes
<b>Salada</b>					Purê de batatas
<b>Necessidades nutricionais</b>					Berinjela de forno com recheio de soja branca
<b>Acompanhamento</b>					Arroz colorido Feijão preto com abobora e batata
<b>Guarnição</b>					Farofa de margarina
<b>Sobremesa</b>					Doce de leite

**SEMANA 2**

Almoço

	<b>Segunda 04/03</b>	<b>Terça 05/03</b>	<b>Quarta 06/03</b>	<b>Quinta 07/03</b>	<b>Sexta 08/03</b>
<b>Prato Principal</b>	Isca de frango assado na chapa	Peixe frito	Escondidinho de carne moída	Carne assada de panela com batata	Frango de forno com molho vermelho
<b>Salada</b>	Acelga e pepino e tomate	Cenoura e chuchu e cebola	Cenoura, batata e beterraba cozidas	Repolho ao vinagrete	Abobora com cebola refogada e milho
<b>Necessidades nutricionais</b>	Empadão de soja com legumes	Fricassê de legumes	Suflê de legumes	Chuchu recheado com soja	Torta de soja
<b>Acompanhamento</b>	Feijão rajado com maxixe e abobora Macarrão parafuso alho e óleo	Arroz com couve Feijão preto couve e quiabo	Feijão branco com couve e repolho Macarrão parafuso ao sugo	Arroz branco Feijão carioca com couve e quiabo	Arroz colorido Feijão rajado com cenoura e batata
<b>Guarnição</b>	Farofa de soja	Farofa com Batata palha	Farofa de margarina	Farofa de cebola	Farofa de alho
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Goiabada c/ creme de leite	Fruta	Gelatina colorida

**Março 2019 / IFAP MACAPÁ**

**SEMANA 3**

Almoço

	<b>Segunda 11/03</b>	<b>Terça 12/03</b>	<b>Quarta 13/03</b>	<b>Quinta 14/03</b>	<b>Sexta 15/03</b>
<b>Prato Principal</b>	Peixe frito	Frango na chapa	Panqueca de carne moída ao molho de tomate	Escondidinho de carne	Chapeado de frango com carne
<b>Salada</b>	Purê de batata	Alface, tomate e cebola	Repolho tomate e cheiro verde	Cenoura e chuchu cozidos e ervilha	Alface, couve e acelga em tiras
<b>Necessidades nutricionais</b>	Panqueca de soja com molho branco	Fricassê de legumes	Bolinho de soja recheada com queijo	Berinjela de forno com recheio de soja branca	Torta de legumes
<b>Acompanhamento</b>	Feijão branco Macarrão espaguete ao sugo	Arroz colorido Feijão rajado	Arroz com cenoura ralada Feijão carioca	Arroz com couve em tiras Feijão rajado	Feijão preto Macarrão parafuso alho e óleo
<b>Guarnição</b>	Farofa de margarina	Farofa ao alho	Farofa de margarina	Farofa Ao óleo	Farofa
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Compota de banana	Fruta	Fruta	Compota de maçã

**SEMANA 4**

Almoço

	<b>Segunda 18/03</b>	<b>Terça 19/03</b>	<b>Quarta 20/03</b>	<b>Quinta 21/03</b>	<b>Sexta 22/03</b>
<b>Prato Principal</b>	Carne assada de panela	Frango ao forno	Peixe ao forno	Salpicão de frango	Frango na chapa acebolado
<b>Salada</b>	Cenoura, chuchu e beterraba cozidas	Repolho ao vinagrete	Purê de batata	Alface, repolho e beterraba ralada	Cenoura, batata e chuchu cozidos
<b>Necessidades nutricionais</b>	Empadão de soja com legumes	Fricassê de legumes	Suflê de legumes	Chuchu recheado com soja	Torta de soja
<b>Acompanhamento</b>	Arroz com cenoura Feijão rajado com couve e maxixe	Arroz colorido Feijão carioca com abobora e repolho	Macarrão parafuso ao sugo Feijão carioquinha com cheiro verde e repolho	Arroz com couve Feijão preto	Arroz colorido Feijão branco com abobora e couve
<b>Guarnição</b>	Farofa ao alho	Farofa com cebola	Farofa de margarina	Farofa de soja	Farofa de margarina
<b>Sobremesa</b>	Gelatina colorida	Fruta	Goiabada com creme de leite	Fruta	Fruta

**Março 2019 / IFAP MACAPÁ****SEMANA 5**

## Almoço

	<b>Segunda 25/03</b>	<b>Terça 26/03</b>	<b>Quarta 27/03</b>	<b>Quinta 28/03</b>	<b>Sexta 29/03</b>
<b>Prato Principal</b>	File de frango na chapa	Isca mista (Carne e frango)	Peixe frito	Picadinho a jardineira	Frango na chapa acebolado
<b>Salada</b>	Chuchu e cenoura refogados	Alface, tomate e cebola	Repolho tomate e ervilha	Purê de batatas	Cenoura, batata e chuchu cozidos
<b>Necessidades nutricionais</b>	Lasanha de soja	Fricassê de legumes	Bolinho de soja recheada com queijo	Fricassê de legumes	Torta de soja
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco Feijão rajado com cenoura e couve	Feijão preto com maxixe e repolho Macarrão ninho ao alho e óleo	Arroz com cenoura ralada Feijão carioca com quiabo e couve	Feijão preto com maxixe e repolho Macarrão ninho ao alho e óleo	Arroz colorido Feijão branco com abobora e couve
<b>Guarnição</b>	Farofa de soja	Farofa de alho	Farofa de margarina	Farofa de alho	Farofa de margarina
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Mousse de maracujá	Fruta	Fruta	Mousse de chocolate