

Cardápio Mopi Tijuca – Maternal II ao Ensino Médio

Semana 3 – Março

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Pão de queijo multigrãos Suco: Tangerina Fruta: Uva	Pão francês com ovos mexidos Suco: Uva Fruta: Mamão	Salada de frutas com aveia Suco: Caju Fruta: Melancia	Bolo de coco Suco: Maracujá Fruta: Tangerina	Cereale integral de maçã e passas Iogurte de frutas Fruta: Maçã
Almoço	Proteína 1: Lombinho grelhado ao molho de limão Proteína 2: Filé de frango assado Guarnição: Farofa de cebola Salada: Alface crespa com manga / Feijão fradinho Suco: Manga Fruta: Mamão	Proteína 1: Ovos cozidos à marguerita Proteína 2: Lasanha de frango Guarnição: Acelga refogada Salada: salada tropical / Tabule Suco: Uva Fruta: Laranja	Proteína 1: Iscas de carne ao molho madeira Proteína 2: Filé de coxa assado Guarnição: Creme de inhame Salada: Espinafre refogado / Cenoura palito Suco: Abacaxi com hortelã Fruta: Melancia	Proteína 1: Filé de peixe Proteína 2: Sobrecoxa assada com alecrim e sálvia Guarnição: Trio de legumes Salada: Pepino com milho / Agrião Suco: Limão Fruta: Melão	Proteína 1: Bife bovino colorido Proteína 2: Iscas de frango ao alho poró Guarnição: Cenoura palito com ervilhas e coentro Salada: Mix de folhas com tomate e cebola // Sunomono Suco: Uva Fruta: Melancia Sobremesa: Mousse de cacau com chia e hortelã
Lanche da tarde	Açaí com banana e granola Suco: Manga Fruta: Melão	Bolo de baunilha Suco: Melancia Fruta: Banana	Pão coíó com pasta de cenoura Leite com cacau Fruta: Uva rosada	Pão francês com requeijão Suco: Manga Frutas: Laranja	Milho cozido Suco: Goiaba Fruta: Mamão
Jantar	Proteína 1: Cubinhos de frango Proteína 2: Omelete de queijo Guarnição: Massinha Suco Salada Fruta	Proteína 1: Picadinho de carne Proteína 2: Stroganoff de frango Guarnição: Batata doce com casca Suco Salada Fruta	Proteína 1: Peixe assado Proteína 2: Frango grelhado Guarnição: Creme de espinafre Suco Salada Fruta	Proteína 1: Iscas suínas Proteína 2: Frango assado Guarnição: Quibebe Suco Salada Fruta	Proteína 1: Fricassé de frango Proteína 2: Desfiadinho de carne Guarnição: Legumes cozidos Suco Salada Fruta



Cardápio Mopi Tijuca – Maternal I

Semana 3 – Março

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Pão de queijo multigrãos Suco: Tangerina Fruta: Uva	Pão francês com ovos mexidos Suco: Uva Fruta: Mamão	Salada de frutas com aveia Suco: Caju Fruta: Melancia	Bolo de coco Suco: maracujá Fruta: tangerina	Cereale integral de maçã e passas Iogurte de frutas Fruta: Maçã
Almoço	Proteína 1: Lombrinho grelhado ao molho de limão Proteína 2: Filé de frango assado Guarnição: Farofa de cebola Salada: Alface crespa com manga / Feijão fradinho Suco: Manga Fruta: Mamão	Proteína 1: Ovos cozidos à marguerita Proteína 2: Lasanha de frango Guarnição: Acelga refogada Salada: Salada tropical / Tabule Suco: Uva Fruta: Laranja	Proteína 1: Iscas de carne ao molho madeira Proteína 2: Filé de coxa assado Guarnição: Creme de inhame Salada: Espinafre refogado / Cenoura palito Suco: Abacaxi com hortelã Fruta: Melancia	Proteína 1: Filé de peixe Proteína 2: Sobrecoxa assada com alecrim e sálvia Guarnição: Trio de legumes Salada: Pepino com milho / Agrião Suco: Limão Fruta: Melão	Proteína 1: Bife bovino colorido Proteína 2: Iscas de frango ao alho poró Guarnição: Cenoura palito com ervilhas e coentro Salada: Mix de folhas com tomate e cebola // Sunomono Suco: Uva Fruta: Melancia Sobremesa: Mousse de cacau com chia e hortelã
Lanche da tarde	Danoninho caseiro Suco: Manga Fruta: Melão	Bolo de baunilha Suco: Melancia Fruta: Banana	Pão coió com pasta de cenoura Leite com frutas Fruta: Uva rosada	Pão francês com requeijão Suco: Manga Frutas: Laranja	Milho cozido Suco: Goiaba Fruta: Mamão
Jantar	Proteína 1: Cubinhos de frango Proteína 2: Omelete de queijo Guarnição: Massinha Suco Salada Fruta	Proteína 1: Picadinho de carne Proteína 2: Stroganoff de frango Guarnição: Batata doce com casca Suco Salada Fruta	Proteína 1: Peixe assado Proteína 2: Frango grelhado Guarnição: Creme de espinafre Suco Salada Fruta	Proteína 1: Iscas suínas Proteína 2: Frango assado Guarnição: Quibebe Suco Salada Fruta	Proteína 1: Fricassé de frango Proteína 2: Desfiadinho de carne Guarnição: Legumes cozidos Suco Salada Fruta

