

Cardápio Mensal

Zeat



COLEGIO FRIBURGO
CARDÁPIO GERAL DE MARÇO / 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
02/03/2026 Arroz/Feijão Kibe Assado Recheado Abobora Sautee Couve Flor ao Alho e Óleo Saladas Fruta Gelatina Morango	03/03/2026 Arroz/Feijão Fole de peixe Grelhado Cenoura Surpresa Repolho Refogado Saladas Fruta Brigadeiro de Colher	04/03/2026 Arroz/Feijão Mignon Suíno c/ Cebola Caramelizada Couve Refogada Farofa Saladas Fruta Creme de Maracujá	05/03/2026 Arroz/Feijão Frango Assado Macarrão ao Sugo Brócolis ao Alho e óleo Saladas Fruta Bolo de Cenoura com Cobertura	06/03/2026 Arroz/Feijão Isca de Carne com Vagem Batata Assada Espinafre Refogado Saladas Fruta Iogurte com Granola
09/03/2026 Arroz/Feijão Frango com Legumes e Shoyo Acelga Refogada Mandioquinha Sautee Saladas Fruta Bolo de Laranja	10/03/2026 Arroz/Feijão Carne Moída com Tomate Macarrão ao sugo Escarola Refogada Saladas Fruta Cocada	11/03/2026 Arroz/Feijão Filé de Peixe ao molho Tártaro Cenoura com Ervilha Couve Flor ao Alho e óleo Saladas Fruta Sagu	12/03/2026 Arroz/Feijão Cubos de Carne (Picadinho) Polenta Cremosa Legumes á Jardineira Saladas Fruta Spumone de Abacaxi	13/03/2026 Arroz/Feijão Escondidinho de Frango com Milho Repolho Colorido Brócolis ao Alho Saladas Fruta Delícia de morango
16/03/2026 Arroz/Feijão Lasanha a Bolonhesa Abobrinha Refogada Berinjela ao Forno Saladas Fruta Iogurte com granola	17/03/2026 Arroz/Feijão Frango Xadrez Bolinho de Arroz Couve Flor Saute Saladas Fruta Bolo de Chocolate com Calda	18/03/2026 Arroz/Feijão Carne Assada ao Molho Roty Batata Doce Sautee Espinafre Refogado Saladas Fruta Gelatina de Framboesa	19/03/2026 Arroz/Feijão Filé de Peixe no Fubá Purê de Abobora Brócolis ao Alho Saladas Fruta Gelatina de Framboesa	20/03/2026 Arroz/Feijão Feijoada Couve refogada Farofa Saladas Fruta Creme de limão
23/03/2026 Arroz/Feijão Filé de peixe ao Molho Quiche de queijo Escarola refogada Saladas Fruta Pudim crocante	24/03/2026 Arroz/Feijão Cubos de carne com batata Berinjela ao Alho Couve flor saute Saladas Fruta Gelatina de uva com creme	25/03/2026 Arroz/Feijão Sobrecoxa Assada ao M. de laranja Cenoura Sautee Abobrinha refogada Saladas Fruta Beijinho de Uva	26/03/2026 Arroz/Feijão Panqueca de Carne Chuchu Tropeiro Vagem ao Alho Saladas Fruta Chandeale	27/03/2026 Arroz/Feijão Isca de Frango Gratinada Macarrão ao Alho e Óleo Brócolis no Vapor Saladas Fruta Bolo de cenoura com cobertura
30/03/2026 Arroz/Feijão Strogonoff de Carne Batata Palha Legumes Festivos Saladas Fruta Arroz Doce	31/03/2026 Arroz/Feijão Bisteca suína ao M. Barbecue Couve Flor Refogada Farofa Saladas Fruta Delícia de Abacaxi			