



CARDÁPIO DE FEVEREIRO - INTEGRAL



| JUNSHIN | SEG 05.02.24 | TER 06.02.24 | QUA 07.02.24 | QUI 08.02.24 | SEX 09.02.24 |
|-------------------------|--|---|--|---|--|
| ALMOÇO | Arroz, feijão preto, ovos mexidos, abobrinha refogada. Salada de alface e tomate. Melancia. | Arroz integral, feijão carioca, picadinho de carne, polenta mole. Salada de escarola e quiabo. Melão. | Arroz, feijão preto, mabodofu, tempurá de couve-flor. Salada de repolho e pepino. Mamão. | Arroz, feijão carioca, quibe de forno, purê de batata. Salada de alface e berinjela. Manga. | Arroz, feijão preto, filé de frango grelhado, creme de milho Salada de agrião e beterraba. Maçã. |
| LANCHE | Suco de laranja, pão de queijo, banana. | Leite com cacau, bolo de cenoura, maçã. | Suco do Hulk, pão semi integral com creme de ricota, manga. | Chá de erva doce, bolo de maçã, melão. | Suco de maracujá, esfiha de carne, mamão. |
| HORÁRIO ESPECIAL | Escondidinho de frango | Sopa de batata, abóbora, ervilha e carne. | Polenta com carne ao molho | Canja | Sopa de legumes (chuchu, cenoura, abobrinha), macarrão com carne. |
| | SEG 12.02.24 | TER 13.02.24 | QUA 14.02.24 | QUI 15.02.24 | SEX 16.02.24 |
| ALMOÇO | | | | Arroz, feijão carioca, almondegas com molho, espaguete. Salada de almeirão e chuchu. Laranja lima. | Arroz, feijão preto, frango assado, farofa colorida. Salada verde e rabanete. Banana. |
| LANCHE | RECESSO | FERIADO | RECESSO | Vitamina de frutas, biscoito de polvilho, banana. | Chá de camomila, bolo mesclado, maçã. |
| HORÁRIO ESPECIAL | | | | Arroz colorido com frango | Macarrão à bolonhesa |
| | SEG 19.02.24 | TER 20.02.24 | QUA 21.02.24 | QUI 22.02.24 | SEX 23.02.24 |
| ALMOÇO | Arroz, feijão preto, carne de panela, quibebe (kobotchá). Salada de acelga e chuchu cozido. Maçã. | Arroz integral, feijão carioca, mignon suíno assado, couve refogada. Salada de brócolis e tomate. Melão | Arroz, feijão preto, karaage, batata sorriso caseira assada. Salada de repolho roxo e cenoura ralada. Abacate. | Arroz, feijão carioca, peixe empanado com aveia assado, jardineira de legumes. Salada verde e rabanete. Manga | Arroz, feijão preto, lasanha à bolonhesa, vagem refogada. Alface americana, beterraba cozida. Abacaxi. |
| LANCHE | logurte de morango, torrada com cream cheese, banana. | Suco de uva, pizza de milho, maçã. | Chá de erva cidreira, bolo de banana, laranja. | Leite com cacau, broa de fubá, mamão. | Vitamina de frutas, biscoito caseiro, manga. |
| HORÁRIO ESPECIAL | Purê de batata com molho de frango desfiado. | Arroz com lentilha e cenoura. | Polenta ao molho de carne | Macarrão integral com carne e ervilhas. | Sopa de batata, batata salsa, chuchu e carne. |

Observações: cardápio sujeito à alteração. * As preparações incluem o uso de óleo vegetal, sal, cheiro verde, alho e cebola.

| | SEG 26.02.24 | TER 27.02.24 | QUA 28.02.24 | QUI 29.02.24 | SEX |
|-------------------------|--|--|--|---|-----|
| ALMOÇO | Arroz, feijão preto, frango ensopado, abobrinha refogada. Salada de rúcula e cenoura cozida. Melancia. | Arroz integral, feijão carioca, ovos mexidos, legumes salteados. Salada de couve e beterraba ralada. Manga | Arroz, feijão preto, yakissoba. Salada de alface roxa, pepino. Maçã. | Arroz, feijão carioca, bife grelhado, batata corada. Salada de alface lisa e tomate. Laranja. | |
| LANCHE | Chá de camomila, bolo de cenoura, maçã | Leite, cookies caseiros, mamão. | Suco de acerola, banana, milho cozido. | Chá de hortelã, pão de abóbora com requeijão, manga. | |
| HORÁRIO ESPECIAL | Risoto de carne desfiada. | Arroz de forno com brócolis. | Sopa de batata doce, abobrinha, mandioquinha e carne | Canja. | |