



CARDÁPIO DE FEVEREIRO - INTEGRAL



JUNSHIN		TER 04.02	QUA 05.02	QUI 06.02	SEX 07.02
ALMOÇO		Arroz integral e feijão carioca, fricassê de frango, batata doce assada, salada de alface roxa e brócolis, mamão.	Arroz e feijão preto, mabodofu, tempurá de legumes, salada de repolho e tomate, abacaxi.	Arroz e feijão carioca, omelete com espinafre, legumes sauté, salada de alface e chuchu, maçã.	Arroz e feijão preto, picadinho de carne, macarrão ao sugo, salada de almeirão e pepino, manga.
LANCHE		Vitamina de frutas, banana, pão de queijo.	Limonada, maçã, bolo de cacau.	Suco de laranja, manga, torta de frango.	Chá de erva doce, mamão, canjica de coco.
HORÁRIO ESPECIAL		Sopa de feijão com macarrão, cenoura e carne.	Canja	Sopa com mandioca, legumes e carne.	Sopa com batata, milho, cenoura e frango.
	SEG 10.02	TER 11.02	QUA 12.02	QUI 13.02	SEX 14.02
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, bisteca grelhada, quirera cremosa, salada de couve e chuchu, laranja.	Arroz integral e feijão carioca, quibe assado, homus, salada de rúcula e berinjela, abacaxi.	Arroz e feijão preto, frango xadrez, bolinho de arroz com legumes assados, salada de acelga e rabanete, melão.	Arroz e feijão carioca, carne de panela, escarola refogada, salada de alface americana e tomate, manga.	Arroz e feijão preto, madalena, salada de alface e abobrinha, mamão.
LANCHE	Leite com cacau, banana, bolo de cenoura.	Suco do Hulk, maçã, pão semi integral com requeijão	Chá de capim limão, manga, esfiha de carne.	Vitamina de frutas, mamão, bolo mármore.	Suco de maracujá, laranja, pão caseiro com queijo.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata, batata doce, abobrinha, chuchu e frango.	Sopa de batata salsa, ervilha, chuchu e carne.	Sopa de legumes com macarrão e carne.	Canja	Sopa de fubá com batata, cenoura, abobrinha e frango.
	SEG 17.02	TER 18.02	QUA 19.02	QUI 20.02	SEX 21.02
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, peito de frango grelhado, couve flor sauté, salada de agrião e beterraba, maçã.	Arroz integral e feijão carioca, peixe empanado com aveia assado, creme de milho, salada de alface e pepino, goiaba.	Arroz e feijão preto, yakisoba de carne, salada de alface e nabo no vinagre, manga.	Arroz e feijão carioca, frango ao molho, polenta cremosa, salada de escarola e chuchu, mamão.	Arroz e feijão preto, posta ao molho madeira, abóbora cabotiá assada, salada de repolho e tomate, abacaxi.
LANCHE	Chá de erva doce, banana, torradas integrais com creme de ricota	Vitamina de abacate, maçã, bolo de banana com aveia.	Chá de capim cidreira, laranja, pão de batata doce com cream cheese.	Leite com cacau, mamão, biscoito caseiro.	Suco de acerola, manga, pizza de queijo e orégano
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata, cenoura, chuchu, vagem e carne.	Sopa de mandioca, chuchu, abóbora e frango.	Canja	Sopa de inhame, batata salsa, cenoura e carne.	Sopa de batata, batata doce, chuchu, abobrinha e frango.
	SEG 24.02	TER 25.02	QUA 26.02	QUI 27.02	SEX 28.02
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, lombo de porco grelhado, milho cozido, salada de alface abobrinha, melão.	Arroz integral e feijão carioca, carne moída colorida, macarrão alho e óleo, salada de rúcula e brócolis, manga.	Arroz e feijão preto, carê (frango), repolho refogado, salada de alface e tomate, melancia.	Arroz e feijão carioca, ovos mexidos, farofa, salada mista e chicória, laranja.	Arroz e feijão preto, nuggets caseiros, ketchup de beterraba, salada de alface e vinagrete, maçã.

LANCHE	Suco de caju, maçã, torta de legumes.	Vitamina de frutas, banana, biscoitão montanha russa.	Chá de camomila, melão, bolo do Hulk.	Suco de abacaxi, manga, pão de queijo de ricota.	Vitamina de frutas, mamão, bolo de fubá.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de legumes com batata e carne.	Canja	Sopa de inhame, cenoura, batata salsa e carne.	Sopa de batata, lentilha, cenoura e carne.	Sopa de feijão carioca com macarrão, cenoura e carne.

Observações: cardápio sujeito à alteração.

* As preparações incluem o uso de óleo vegetal, sal, cheiro verde, alho e cebola.