



CARDÁPIO DE FEVEREIRO - INTEGRAL



	SEG 01.02.21	TER 02.02.21	QUA 03.02.21	QUI 04.02.21	SEX 05.02.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, bisteca grelhada, creme de milho, salada de alface e tomate, melão	Arroz, feijão, picadinho de carne com cenoura, mandioca cozida, salada escarola e chuchu, melancia	Arroz, feijão, karaguê (frango empanado), repolho refogado, salada alface roxa e cenoura, maçã	Arroz, feijão, almôndegas com molho, espaguete alho e óleo, salada alface americana e pepino, melão	Arroz, feijão, Frango assado, purê misto, salada verde e brócolis, banana
LANCHE	Chá, maçã, bolo de cenoura	Suco de uva, mamão, pizza de queijo	Chá, banana, bolo de fubá	Vitamina de abacate, manga, biscoito de polvilho	Suco de abacaxi, salada de frutas, pão com cream cheese
	SEG 08.02.21	TER 09.02.21	QUA 10.02.21	QUI 11.02.21	SEX 12.02.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete, brócolis, cenoura, vagem, salada alface e tomate, melancia	Arroz, feijão, carne moída com milho, batata sauté, salada repolho roxo e cenoura, maçã	Arroz, feijão, carê, tempurá de couve-flor, salada alface americana e beterraba, melão	Arroz, feijão, bife grelhado, nhoque ao sugo, salada alface roxa e chuchu, mamão	Arroz, feijão, peixe à milanesa, abobrinha refogada, salada verde e pepino, maçã
LANCHE	Suco de maracujá, banana, pão de queijo	Chá, mamão, cuque de uva	Leite com cacau, manga, pão de abóbora com requeijão	Chá, banana, bolo de laranja	Suco de uva, salada de frutas, milho cozido
	SEG 15.02.21	TER 16.02.21	QUA 17.02.21	QUI 18.02.21	SEX 19.02.21
ALMOÇO				Arroz, feijão, escondidinho frango, vagem refogada, salada alface americana e berinjela, melão	Arroz, feijão, hamburguer nutritivo, kobotchá cozido, salada tomate e pepino, maçã
LANCHE DA TARDE	recesso	recesso	recesso	Limonada, mamão, pizza de milho	Leite, laranja, biscoito caseiro
	SEG 21.02.21	TER 23.02.21	QUA 24.02.21	QUI 25.02.21	SEX 26.02.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, strogonoff carne, batata corada, salada alface e beterraba, melancia	Arroz, feijão, frango assado, couve refogada, salada alface roxa e cenoura, mamão	Arroz, feijão, yakissoba, salada agrião e tomate, manga	Arroz, feijão, carne de panela, mandioca cozida, salada alface americana e pepino, maçã	Arroz, feijão, peixe à milanesa, creme de milho, salada verde e vagem, melão
LANCHE DA TARDE	Chá, maçã, pão doce com coco	Suco de uva, melão, torrada com creme de ricota	Vitamina frutas, banana, biscoito cacau	Suco maracujá, mamão, pão de queijo	Chá, salada de frutas, bolo de cenoura

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