



**CARDÁPIO FEVEREIRO/2019**



| ALMOÇO GERAL |  |  |   |   |   |
|--------------|--|--|---|---|---|
|              | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
| <b>2ºSem</b> | Arroz 4<br>Feijão<br>Ovo cozido<br>Macarrão á primavera<br>(com cenoura ralada, couve-flor e milho<br>Alface roxa e cenoura ralada | Arroz 5<br>Feijão<br>Carne moída<br>Polenta cremosa<br>Alface crespa e brócolis  | Arroz 6<br>Lentilha<br>Filé de frango<br>Legumes refogados na manteiga<br>Beterraba ralada e chuchu                             | Arroz 7<br>Feijão<br>Carne de panela<br>Batata cozida<br>Pepino japonês e tomate  | Arroz integral 8<br>Feijão<br>Coxa e sobrecoxa assada<br>Creme de milho<br>Mix de folhosos com maçã |
| <b>3ºSem</b> | Arroz 11<br>Feijão<br>Tiras de carne<br>Repolho refogado<br>Acelga e chuchu  | Arroz 12<br>Lentilha<br>Frango em cubos refogado<br>Temperado com ervas finas<br>Creme de espinafre<br>Pepino japonês e tomate | Arroz 13<br>Feijão<br>Carne de panela<br>Quirera<br>Cenoura ralada e couve-flor   | Arroz integral 14<br>Feijão<br>Peixe assado<br>Purê de batata e cenoura<br>Vagem e pimentão   | Arroz 15<br>Feijão<br>Panqueca (com aveia) de frango<br>Tabule                                      |
| <b>4ºSem</b> | Arroz 18<br>Lentilha<br>Lingüiça de frango assada<br>Quirera<br>Tomate e rabanete  | Arroz 19<br>Feijão<br>Frango á dorê<br>Brócolis ao molho branco<br>Chuchu e alface   | Arroz 20<br>Feijão<br>Fígado grelhado<br>Macarronada (macarrão, carne moída, cenoura ralada e ervilha)<br>Alface roxa e repolho | Arroz 21<br>Feijão<br>Bife grelhado<br>Cenoura sauté<br>Couve-flor e couve  | Arroz integral 22<br>Feijão<br>Escondidinho de peixe<br>Repolho com abacaxi                         |
| <b>5ºSem</b> | Arroz 25<br>Feijão<br>Picadinho de carne<br>Suflê de queijo e batata<br>Pimentão colorido e alface                                 | Arroz 26<br>Feijão<br>Filé de frango<br>Legumes ao forno com molho branco<br>Acelga e couve flor                               | Arroz 27<br>Lentilha<br>Almondegas ao molho<br>Espaguete alho e óleo<br>Tomate e pepino   | Arroz integral 28<br>Feijão<br>Coxa e sobrecoxa ao molho<br>Farofa nutritiva com aveia<br>Mix de folhosos (alface, acelga, repolho e couve) |   |

\*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; \*\*As saladas são variadas de acordo com a sazonalidade;\*\*\* As 9h30min é servido um iogurte ou biscoito \*\*\*\*Às 14h é servida uma Fruta ou Vitamina;\*\*\*\*Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado.



## CARDÁPIO FEVEREIRO/2019

| CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM |   |   |  |  |  |
|-------------------------|---|---|--|--|--|
|                         | SEGUNDA-FEIRA                                     | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |
| <b>1º Sem</b>           | Leite com café <b>4</b><br>Biscoito doce/salgado  | Chá de camomila <b>5</b><br>Pão integral com geleia de fruta orgânica | Chá de erva doce <b>6</b><br>Pão com margarina               | Leite com café <b>7</b><br>Biscoito doce/salgado   | Chá de hortelã <b>8</b><br>Pão integral com geleia de fruta orgânica             |
| <b>2ª Sem</b>           | Leite com café <b>11</b><br>Biscoito doce/salgado | Chá de erva doce <b>12</b><br>Pão com geleia de fruta                 | Leite com café <b>13</b><br>Pão integral com geleia de fruta | Chá de camomila <b>14</b><br>Biscoito doce/salgado   | Leite com café <b>15</b><br>Biscoito doce/salgado                                |
| <b>3ª Sem</b>           | Leite com café <b>18</b><br>Biscoito doce/salgado | Chá de eucalipto <b>19</b><br>Omelete                                 | Leite com café <b>20</b><br>Biscoito doce/salgado            | Chá de capim limão <b>21</b><br>Biscoito doce/salgado  | Chá de erva doce <b>22</b><br>Pão com margarina                                  |
| <b>4ª Sem</b>           | Leite com café <b>25</b><br>Omelete               | Chá de camomila <b>26</b><br>Biscoito doce/salgado                    | Leite com café <b>27</b><br>Pão caseiro com geleia           | Chá de hortelã <b>28</b><br>Biscoito doce/salgado  |  |
| LANCHE DA TARDE         |   |   |  |  |  |
|                         | SEGUNDA-FEIRA                                     | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |
| <b>1º Sem</b>           | <b>4</b><br><b>PLANEJAMENTO INTERNO</b>           | <b>5</b><br><b>PLANEJAMENTO INTERNO</b>                               | <b>6</b><br><b>PLANEJAMENTO INTERNO</b>                      | <b>7</b><br><b>PLANEJAMENTO INTERNO</b>  | <b>8</b><br><b>PLANEJAMENTO INTERNO</b>  |
| <b>2ª Sem</b>           | Mingau de arroz <b>11</b><br>+ fruta              | <b>12</b><br>Macarrão argolinha cremoso                               | <b>13</b><br>Sucrilhos com leite                             | Suco natural <b>14</b><br>Buffet de frutas da época (uva, banana, goiaba, mamão formosa)   | Chá gelado de capim limão <b>15</b><br>Pão integral com geleia de fruta orgânica |
| <b>3ª Sem</b>           | Risoto de frango <b>18</b><br>Com legumes         | Vitamina de abacate <b>19</b><br>Pão com geleia de fruta orgânica     | <b>20</b><br>Creme de batata com frango                      | Smoothie de manga e banana <b>21</b><br>(RECEITA DO ENC. PEDAGÓGICO)<br>Bolo de banana com aveia   | Purê de batata <b>22</b><br>Com molho a bolonhesa                                |
| <b>4ª Sem</b>           | Parafuso com frango <b>25</b><br>E legumes        | Bebida láctea <b>26</b><br>Pão integral com queijo                    | Banana com farinha láctea <b>27</b><br>E aveia               | Suco natural <b>28</b><br>Mini sanduíche natural (Pão integral, patê de frango caseiro, cenoura, alface crespa, pepino japonês e tomate) |  |

\*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; \*\*As saladas são variadas de acordo com a sazonalidade;\*\*\* As 9h30min é servido um iogurte ou biscoito \*\*\*\*Às 14h é servida uma Fruta ou Vitamina;\*\*\*\*Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado.