

Cardápio FEVEREIRO



Ensinar é mais que
transmitir conhecimento

1ª Semana: 08/02 A 13/02

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, filé de frango, feijão marrom, purê de batata, chuchu refogado. Salada de alface, cenoura cozida. Suco: acerola Sobremesa: laranja	Carboidrato: bolo de cacau Suco: manga Fruta: maçã
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, picadinho de carne, farofa simples, salada de beterraba cozida, alface. Suco: caju Sobremesa: melancia	Carboidrato: pão com recheio de frango Suco: caju Fruta: Abacaxi
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca à milaneza de forno. Salada alface, tomate. Suco: uva Sobremesa: mamão	Carboidrato: broa de milho Suco: manga Fruta: banana
Quinta-feira	Refeição: Arroz, feijão marrom, carne moída, macarronada molho de tomate, refogado de abobrinha, salada de beterraba, tomate. Suco: tangerina Sobremesa: melão	Carboidrato: pão pizza Suco: goiaba Fruta: mix de frutas
Sexta-feira	Refeição: Arroz, feijoada, frango em cubos, batata gratinada, couve. Salada de folhas e tomate. Sobremesa: gelatina	Carboidrato: cuscuz Suco: maracujá Fruta: maçã

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Cardápio



Ensinar é mais que
transmitir conhecimento

2ª Semana: 18/02 a 19/02

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira		
Terça-feira		
Quarta-feira		
Quinta-feira	Refeição: Arroz, feijão carioca, carne de panela com legumes, macarronada, salada de pepino e tomate. Suco: caju Sobremesa: maçã	Carboidrato: empadão de frango Suco: goiaba Fruta: salada de frutas
Sexta-feira	Refeição: Arroz, feijoada, bife de frango, farofa com couve. Salada crua de alface, vinagrete. Suco: suco de maracujá Sobremesa: gelatina	Carboidrato: mini pizza portuguesa Suco: goiaba Fruta: salada de frutas

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Cardápio



Ensinar é mais que
transmitir conhecimento

3ª Semana: 22/02 a 26/02

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, estrogonofe de frango, batata assada. Salada crua alface, tomate. Suco: caju Sobremesa: abacaxi	Carboidrato: biscoito de polvilho caseiro Suco: acerola Fruta: laranja
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, isca de carne ao molho, abobrinha refogada, macarrão simples. Salada alface, beterraba cozida. Suco: manga Sobremesa: banana	Carboidrato: bolo de coco Suco: maracujá Fruta: melancia
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, tilápia de forno ou frango grelado, legumes assados. Salada de alface, cenoura cozida. Suco: limão. Sobremesa: goiaba	Carboidrato: sanduíche com patê Suco: uva Fruta: mamão
Quinta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, escondidinho de carne, vagem refogada, salada de alface e beterraba cozida Suco: abacaxi Sobremesa: melão	Carboidrato: biscoito de cacau Suco: caju Fruta: maçã
Sexta-feira	Refeição: Arroz, feijoada, frango assado, abóbora cozida, salada de pepino e tomate. Suco: caju Sobremesa: sorvete de fruta	Carboidrato: mini pizza com tomate Suco: uva Fruta: melão



Cardápio



Ensinar é mais que
transmitir conhecimento

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

4ª Semana: 23/02 a 27/02

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, bife de frango, macarrão ao molho, salada brócolis e alface Suco: acerola Sobremesa: melancia	Carboidrato: pão assando recheado Suco: manga Fruta: melão
Terça-feira	Refeição: Arroz com couve, feijão preto, escondidinho de carne, repolho, purê de abóbora, salada beterraba cozida e alface Suco: acerola Sobremesa: melancia	Carboidrato: biscoito de queijo Suco: limão Fruta: goiaba
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango assado, purê de batata. Salada de alface, cenoura. Suco: uva Sobremesa: mamão	Carboidrato: cuscuz Suco: limão Fruta: melancia
Quinta-feira	Refeição: Arroz, feijão marrom, carne com legumes, milho refogado, brócolis. Salada alface. Suco: maracujá Sobremesa: tangerina	Carboidrato: bolo de banana Suco: limão Fruta: melancia
Sexta-feira	Refeição: Arroz, feijoada, isca de frango, farofa de cebola com couve. Salada de folhas e vinagrete. Suco: uva Sobremesa: gelatina	Carboidrato: pizza portuguesa Suco: abacaxi Fruta: Banana

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

