**CARDÁPIO**

**FEVEREIRO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição**  | ***2ª Feira (13/02/2023)*** | ***3ª Feira (14/02/2023)*** | ***4ª Feira (15/02/2023)*** | ***5ª Feira (16/02/2023)*** | ***6ª Feira (17/02/2023)*** | ***Sábado (18/02/2023)*** |
| **Salada** | Acelga Beterraba ralada | AlmeirãoPepino com Tomate | AlfaceCenoura Ralada | ChicóriaCebolete | Mix de FolhasBeterraba Ralada | Couve Pepino |
| **Prato proteico** | Filé de Frango Grelhado | Linguiça | Bobó de frango | Carne de panela | Frango xadrez | Feijoada |
| **Opção vegetariana** | Feijão Branco com Legumes | Caponata de Berinjela com Cenoura e Lentilha | Bobó de soja | Escondidinho de feijão branco | Proteína de soja xadrez | Feijoada vegana |
| **Guarnição** | Creme de Milho | Mandioca cozida | Batata Palha | Cenoura sautê | Macarrão alho e óleo | Farofa  |
| **Arroz** | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral |
| **Acompanhamento** | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo |
| **Sobremesa** | Mamão | Laranja | Melancia | Banana  | Mamão | Laranja |
| **VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO** |
| **Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa** | 783,39 calorias | 978,69 calorias | 1299,04 calorias | 960,35 calorias | 1164,52 calorias | 854,34 calorias |
| **Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa** | 700,18 calorias | 777,82 calorias | 1114,01 calorias | 744,29 calorias | 1089,26 calorias | 710,89 calorias |



**INGREDIENTES**

**Segunda-Feira: 13/02/2023**

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

FILÉ DE FRANGO GRELHADO: filé de frango, sal e alho.

FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES: feijão branco, tomate, cenoura, vagem, cebola, sal.

CREME DE MILHO: milho, leite, sal, alho, cebola, manteiga e amido de milho

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

MAMÃO: mamão

**Terça-Feira: 14/02/2023**

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

LINGUIÇA: linguiça

CAPONATA DE BERINJELA COM CENOURA E LENTILHA: berinjela, lentilha, cenoura, pimentão verde, tomate, cebola, sal, óleo e vinagre

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

ALMEIRÃO: almeirão

PEPINO COM TOMATE: pepino e tomate

LARANJA: laranja

**Quarta-Feira: 15/02/2023**

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

BOBÓ DE FRANGO: sassami de frango, alho, cebola, sal, colorau, tomate, mandioca, leite, creme de leite, cheiro verde.

BOBÓ DE SOJA: grão de soja, alho cebola, sal, tomate, mandioca, leite de soja, cheiro verde.

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ALFACE: alface

CENOURA RALADA: cenoura

MELANCIA: melancia

**Quinta-Feira: 16/02/2023**

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

CARNE DE PANELA: carne bovina em cubos, sal, alho, cebola e tomate

ESCONDIDINHO DE FEIJÃO BRANCO: batata, feijão branco, cebola, tomate, sal, óleo e cheiro verde.

CENOURA SAUTÊ: cenoura, sal, ervas secas e manteiga

CHICÓRIA: chicória

CEBOLETE: cebola, orégano e vinagre

BANANA: banana

**Sexta-Feira: 17/02/2023**

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

FRANGO XADREZ: filé de peito de frango, alho, sal, trigo, óleo de soja, vinagre, repolho branco, repolho roxo, cenoura, cebola.

PROTEÍNA DE SOJA XADREZ: proteína de soja, repolho branco, repolho roxo, cenoura, tomate, cebola, vinagre e sal

MACARRÃO ALHO E ÓLEO: macarrão espaguete, alho, óleo de soja, sal e açafrão.

MIX DE FOLHAS: alface, acelga e chicória.

BETERRABA RALADA: beterraba

MAMÃO: mamão

**Sábado: 18/02/2023**

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

FEIJOADA: feijão preto, pele suína, bacon, calabresa, pé suíno, carne suína, alho, folha de louro

FAROFA: farinha de mandioca, farinha de milho, sal, alho, cebola

FEIJOADA VEGANA: feijão preto, batata, cenoura, beterraba, sal, folha de louro, cebola.

COUVE: couve

PEPINO: pepino

LARANJA: laranja