 **CARDÁPIO**

 **FEVEREIRO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição**  | ***2ª Feira (20/02/2023)*** | ***3ª Feira (21/02/2023)*** | ***4ª Feira (22/02/2023)*** | ***5ª Feira (23/02/2023)*** | ***6ª Feira (24/02/2023)*** | ***Sábado (25/02/2023)*** |
| **Salada** | FERIADO | FERIADO | FERIADO | Repolho BicolorPepino com Hortelã | AlmeirãoCenoura Ralada | CouveBeterraba Ralada |
| **Prato proteico** | FERIADO | FERIADO | FERIADO | Carne de Panela | Isca de Frango ao Molho Vermelho | Feijoada |
| **Opção vegetariana** | FERIADO | FERIADO | FERIADO | Ervilha Seca com Milho e Cenoura  | Grão de Bico ao Molho Vermelho | Feijoada vegana |
| **Guarnição** | FERIADO | FERIADO | FERIADO | Mandioca Cozida  | Polenta | Farofa  |
| **Arroz** | FERIADO | FERIADO | FERIADO | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral |
| **Acompanhamento** | FERIADO | FERIADO | FERIADO | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo |
| **Sobremesa** | FERIADO | FERIADO | FERIADO | Melancia  | Banana | Laranja |
| **VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO** |
| **Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa** | - | - | - | 965,52 calorias | 850,39 calorias | 892,05 calorias |
| **Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa** | - | - | - | 701,86 calorias | 996,73 calorias | 748,60 calorias |

**INGREDIENTES**

**Quinta-Feira: 23/02/2023**

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

ERVILHA SECA COM MILHO E CENOURA: ervilha, milho, cenoura, cebola, sal, óleo e cheiro verde

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

REPOLHO BICOLOR: repolho branco e repolho roxo

PEPINO COM HORTELÃ: pepino e hortelã

MELANCIA: melancia

**Sexta-Feira: 24/02/2023**

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

ISCA DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: peito de frango em iscas, extrato de tomate, tomate, alho, cebola, sal, óleo e colorau

GRÃO DE BICO AO MOLHO VERMELHO: grão de bico, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal, óleo e colorau

POLENTA: fubá e sal

ALMEIRÃO: almeirão

CENOURA RALADA: cenoura

BANANA: banana

**Sábado: 25/02/2023**

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

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja