



CARDÁPIO FEVEREIRO

Composição	2ª Feira (12/02/2024)	3ª Feira (13/02/2024)	4ª Feira (14/02/2024)	5ª Feira (15/02/2024)	6ª Feira (16/02/2024)	Sábado (17/02/2024)
Salada	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Repolho Bicolor Pepino com Hortelã	Alface Beterraba Ralada	Couve Cenoura Ralada
Prato proteico	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Isca de Carne Acebolada	Filé de Frango Molho Branco	Feijoada
Opção vegetariana	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Kibe de Proteína de Soja	Grão de Bico ao Molho Branco	Feijoada vegana
Guarnição	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Polenta	Cenoura Saute	Farofa Colorida
Arroz	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral
Acompanhamento	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo
Sobremesa	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Melancia	Frutas	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	FERIADO	FERIADO	FERIADO	772,40 calorias	800,93 calorias	861,07 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	FERIADO	FERIADO	FERIADO	766,15 calorias	919,87 calorias	717,62 calorias

INGREDIENTES

Quinta-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

ISCA DE CARNE ACEBOLADA: isca de carne bovina, cebola, colorau, alho e sal.

KIBE DE PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, farinha de kibe, hortelã, cebola, cebolinha, alho, sal, tomate e azeite

POLENTA: fubá, sal, alho e óleo

REPOLHO BICOLOR: repolho branco e repolho roxo

PEPINO COM HORTELÃ: pepino e hortelã

MELANCIA: melancia

Sexta-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

FILÉ DE FRANGO AO MOLHO BRANCO: filé de peito de frango, sal, alho, óleo, açafrão, leite, cebola e amido de milho

GRÃO DE BICO AO MOLHO BRANCO: grão de bico, leite de soja, cebola, alho e amido de milho

CENOURA SAUTÊ: cenoura, manteiga, sal e orégano

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

FRUTAS: frutas

Sábado: 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

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

FAROFA COLORIDA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, sal, alho e cebola

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

COUVE: Couve

CENOURA RALADA: Cenoura

LARANJA: laranja