



## CARDÁPIO FEVEREIRO

Composição	2ª Feira (10/02/2025)	3ª Feira (11/02/2025)	4ª Feira (12/02/2025)	5ª Feira (13/02/2025)	6ª Feira (14/02/2025)	Sábado (15/02/2025)
<b>Salada</b>	Acelga	Alface	Repolho Roxo	Couve	Mix de Folhas	Repolho verde
	Beterraba ralada	Cenoura Ralada	Cebote	Rabanete fatiado	Pepino fatiado	Beterraba ralada
<b>Prato proteico</b>	Isca de Frango ao molho Branco	Suíno ao molho Shoyu	Bobó de Galinha	Carne de Panela com Calabresa	Filé de Peixe empanado	Isca de Carne com pimentões
<b>Opção vegetariana</b>	Grão de Bico ao molho Branco	Lentilha ao molho Shoyu	Bobó de Soja	Escondidinho de Feijão Branco	Mix de Grãos Temperado	Feijão Fradinho com pimentões
<b>Guarnição</b>	Macarrão alho e óleo com cheiro verde	Farofa de Banana	Batata palha	Mandioca Cozida	Pirão de Legumes	Purê de batata
<b>Arroz</b>	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral
<b>Acompanhamento</b>	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Mamão	Banana	Melancia	Maçã	Laranja
<b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>						
<b>Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa</b>	1117,20 calorias	1238,75 calorias	1146,71 calorias	926,26 calorias	901,51 calorias	762,55 calorias
<b>Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa</b>	1236,14 calorias	1188,82 calorias	1247,68 calorias	700,89 calorias	719,84 calorias	704,88 calorias

## INGREDIENTES

### **Segunda-Feira: 10/02/2025**

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 BRANCO: isca 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

MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM CHEIRO VERDE: macarrão, sal, óleo, açafrão e cheiro verde

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja

### **Terça-Feira: 11/02/2025**

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

SUÍNO AO MOLHO SHOYU: paleta suína, sal, alho, cebola, vinagre e molho shoyu

LENTILHA AO MOLHO SHOYU: lentilha, alho, cebola, sal e molho shoyu

FAROFA DE BANANA: farinha de mandioca, farinha de milho, banana, açafrão, cebola, óleo e sal

ALFACE: alface

CENOURA RALADA: cenoura

MAMÃO: mamão

### **Quarta-Feira: 12/02/2025**

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 GALINHA: peito de frango desfiado, alho, cebola, sal, leite integral, creme de leite, colorau e mandioca

BOBÓ DE SOJA: soja, alho, cebola, sal, mandioca, colorau e cheiro verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

REPOLHO ROXO: repolho roxo

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

BANANA: banana

### **Quinta-Feira: 13/02/2025**

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 COM CALABRESA: carne bovina em cubos, sal, alho, cebola, tomate e calabresa

ESCONDIDINHO DE FEIJÃO BRANCO: flocos de batata, leite de soja, feijão branco, cebola, alho, sal e óleo

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

COUVE: couve

RABANETE FATIADO: rabanete

MELANCIA: melancia

### **Sexta-Feira: 14/02/2025**

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 PEIXE EMPANADO: filé de peixe, farinha de trigo, fubá, sal, alho e vinagre

MIX DE GRÃOS TEMPERADO: lentilha, feijão fradinho, grão de bico, cebola, sal, óleo, alho e orégano

PIRÃO DE LEGUMES: cenoura, batata, farinha de mandioca, alho, sal, cebola e cheiro verde

MIX DE FOLHAS: alface, repolho verde, repolho roxo e couve

PEPINO FATIADO: pepino

MAÇÃ: maçã

### **Sábado: 15/02/2025**

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 COM PIMENTÕES: isca de carne bovina, cebola, colorau, alho, sal, pimentão verde, pimentão vermelho e pimentão amarelo.

FEIJÃO FRADINHO COM PIMENTÕES: feijão fradinho, cebola, colorau, alho, sal, pimentão verde, pimentão vermelho e pimentão amarelo.

PURÊ DE BATATA: flocos de batata, leite, manteiga, alho e sal

REPOLHO VERDE: repolho verde

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja