



CARDÁPIO FEVEREIRO

Composição	2ª Feira (17/02/2025)	3ª Feira (18/02/2025)	4ª Feira (19/02/2025)	5ª Feira (20/02/2025)	6ª Feira (21/02/2025)	Sábado (22/02/2025)
Salada	Repolho Roxo Cenoura Ralada	Alface Tomate	Acelga Pepino com hortelã	Couve Cebotele	Salada de folhas Rabanete	Repolho bicolor Arco íris
Prato proteico	Carne moída com milho	Frango assado	Estrogonofe Bovino	Filé de Frango grelhado	Bife de panela	Feijoada
Opção vegetariana	Proteína de soja com milho	Kibe de Berinjela	Estrogonofe de Lentilha	Bolinho de feijão branco	Ervilha seca colorida	Feijoada Vegana
Guarnição	Polenta Temperada	Chuchu Temperado	Batata palha	Creme de milho	Cenoura Sautê	Farofa de cebola
Arroz	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral				
Acompanhamento	Feijão de caldo	Feijão de caldo				
Sobremesa	Laranja	Melão	Maçã	Mamão	Melancia	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	897,01 calorias	805,69 calorias	1128,57 calorias	782,07 calorias	896,78 calorias	885,50 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	843,83 calorias	742,25 calorias	964,73 calorias	775,12 calorias	711,84 calorias	742,05 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 17/02/2025

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 MOÍDA COM MILHO: carne moída, extrato de tomate, tomate, milho, cebola, sal, óleo e alho

PROTEÍNA DE SOJA COM MILHO: proteína de soja, extrato de tomate, tomate, milho, cebola, sal, óleo e alho

POLENTA TEMPERADA: fubá, sal, alho e orégano

REPOLHO ROXO: repolho roxo

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 18/02/2025

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

FRANGO ASSADO: coxa de frango, alho, sal, vinagre e açafrão

KIBE DE BERINJELA: berinjela, farinha de kibe, farinha de trigo, hortelã, cebola, cebolinha, alho, sal, tomate, azeite e vinagre

CHUCHU TEMPERADO: chuchu, óleo, sal, cebola e orégano

ALFACE: alface

TOMATE: tomate

MELÃO: melão

Quarta-Feira: 19/02/2025

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

ESTROGONOFE BOVINO: carne bovina em tiras, sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite

ESTROGONOFE DE LENTILHA: lentilha, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ACELGA: acelga

PEPINO COM HORTELÃ: pepino e hortelã

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 20/02/2025

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 FRANGO GRELHADO: filé de peito de frango, sal, alho, óleo e açafrão

BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, farinha de trigo, óleo e sal

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

COUVE: couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 21/02/2025

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

BIFE DE PANELA: carne bovina, sal, alho, óleo, cebola e tomate

ERVILHA SECA COLORIDA: ervilha seca, cenoura, milho, tomate, sal, cebola, cheiro verde e óleo

CENOURA SAUTÉ: cenoura, manteiga, sal e orégano

SALADA DE FOLHAS: couve, alface, repolho roxo e acelga

RABANETE: rabanete

MELANCIA: melancia

Sábado: 22/02/2025

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

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

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

FAROFA DE CEBOLA: farinha de mandioca, farinha de milho, cebola, óleo, sal, alho e açafrão

REPOLHO BICOLOR: repolho verde e repolho roxo

SALADA ARCO ÍRIS: beterraba, pepino, rabanete e cenoura ralados

LARANJA: laranja