



CARDÁPIO FEVEREIRO

Composição	2ª Feira (24/02/2025)	3ª Feira (25/02/2025)	4ª Feira (26/02/2025)	5ª Feira (27/02/2025)	6ª Feira (28/02/2025)	Sábado (01/03/2025)
Salada	Acelga com cenoura Pepino fatiado	Alface Beterraba ralada	Repolho Bicolor Cenoura Ralada	Couve Cebotele	Mix de folhas Rabanete Fatiado	Acelga Pepino fatiado
Prato proteico	Isca de carne acebolada	Suíno ao molho madeira	Bobó de Galinha	Carne de panela	Filé de Peixe empanado	File de frango grelhado
Opção vegetariana	Lentilha ao vinagrete	Berinjela recheada com feijão branco	Bobó de grão de bico	Soja ao sugo	Mix de Grãos Temperado	Kibe de proteína de soja
Guarnição	Mandioca Cozida	Farofa Crocante	Batata palha	Macarrão alho e óleo	Pirão de Legumes	Creme de milho
Arroz	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral
Acompanhamento	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo
Sobremesa	Laranja	Maçã	Banana	Melão	Melancia	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	934,83 calorias	1126,29 calorias	1138,85 calorias	1180,57 calorias	899,18 calorias	819,71 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	753,93 calorias	831,39 calorias	1245,19 calorias	1233,51 calorias	717,51 calorias	842,61 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 24/02/2025

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

LENTILHA AO VINAGRETE: lentilha, cebola, tomate, sal, óleo e alho

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

ACELGA COM CENOURA: acelga e cenoura

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 25/02/2025

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 MADEIRA: paleta suína, sal, alho, cebola, molho de soja e amido de milho

BERINJELA RECHEADA COM FEIJÃO BRANCO: berinjela, feijão branco, sal, tomate, cebola, alho, cheiro verde e óleo

FAROFA CROCANTE: farinha de mandioca, farinha de milho, açafrão, cebola, batata palha, sal e manteiga

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

MAÇÃ: maçã

Quarta-Feira: 26/02/2025

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, mandioca e colorau

BOBÓ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, alho, cebola, sal, mandioca, colorau e cheiro verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

REPOLHO BICOLOR: repolho verde e repolho roxo

CENOURA RALADA: cenoura

BANANA: banana

Quinta-Feira: 27/02/2025

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: carne bovina em cubos, sal, alho e cebola.

SOJA AO SUGO: soja, tomate, colorau, extrato de tomate, sal, alho e óleo

MACARRÃO ALHO E ÓLEO: macarrão, alho, óleo, sal e açafrão

COUVE: couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MELÃO: melão

Sexta-Feira: 28/02/2025

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

RABANETE: rabanete

MELANCIA: melancia

Sábado: 01/03/2025

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

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

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

ACELGA: acelga

PEPINO: pepino

LARANJA: laranja