



## 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)
<b>Salada</b>	Acelga com cenoura Pepino fatiado	Alface Beterraba ralada	Repolho Bicolor Cenoura Ralada	Couve Cebotele	Mix de folhas Rabanete Fatiado	Acelga Pepino fatiado
<b>Prato proteico</b>	Isca de carne acebolada	Suíno ao molho madeira	Bobó de Galinha	Carne de panela	Filé de Peixe empanado	File de frango grelhado
<b>Opção vegetariana</b>	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
<b>Guarnição</b>	Mandioca Cozida	Farofa Crocante	Batata palha	Macarrão alho e óleo	Pirão de Legumes	Creme de milho
<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	Maçã	Banana	Melão	Melancia	Laranja
<b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>						
<b>Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa</b>	934,83 calorias	1126,29 calorias	1138,85 calorias	1180,57 calorias	899,18 calorias	819,71 calorias
<b>Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa</b>	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