

CARDÁPIO INTEGRAL JANEIRO/FEVEREIRO - 2023

30 - 2ª Feira	31 - 3ª Feira Arroz e feijão Arroz integral Alcatra grelhada Frango assado Batata corada de forno SALADA Rúcula, brócolis, berinjela, grão de bico SOBREMESA Gelatina colorida	1 - 4ª Feira Arroz e feijão Mini Feijoada Light File de Frango grelhado Farofa Couve Refogada SALADA Alface americana, tomate, cenoura e chuchu SOBREMESA Melancia	2 - 5ª Feira Arroz e feijão Arroz e feijão Arroz integral Almôndegas Lasanha de queijo Brócolis no alho SALADA Repolho roxo, rabanete, vagem, beterraba cozida SOBREMESA Morango	3 - 6ª Feira Arroz e feijão Feijão branco Arroz integral Carne moída com legumes Filé de frango Purê de mandioquinha SALADA Escarola, pepino, abobora, vagem SOBREMESA Brigadeiro
6 - 2ª Feira Arroz e feijão Feijão branco Arroz integral Ovo pochê Bife acebolado Purê de batata SALADA Alface americana, tomate, cenoura e chuchu SOBREMESA Manga	7 - 3ª Feira Arroz e feijão Arroz integral Feijão branco Penne ao sugo Alcatra grelhada Escarola refogada SALADA Mix de alface, rabanete, soja ao vinagrete, beterraba cozida SOBREMESA Abacaxi	8 - 4ª Feira Arroz e feijão Arroz integral Lombo Frango em cubos Purê de batata SALADA Alface roxa, tomate, cereja, quiabo e chuchu SOBREMESA Banana com canela	9 - 5ª Feira Arroz integral com cenoura Coxa e sobre coxa assadas Yakissoba de carne SALADA Escarola, tomate, brócolis e milho SOBREMESA Manga	10 - 6ª Feira Arroz e feijão Lentilha Bife a pizzaiolo Peixe assado Legumes grelhados SALADA Acelga, cenoura ralada, batata doce, chuchu SOBREMESA Brownie
13 - 2ª Feira Arroz e feijão Arroz integral com brocolis Lentilha Maminha assada Frango oriental Escarola refogada SALADA Rúcula, pepino, abobora e feijão branco ao vinagrete SOBREMESA Uva	14 - 3ª Feira Arroz e feijão Arroz integral Strogonoff de carne Frango assado Batata corada de forno SALADA Rúcula, brócolis, berinjela, grão de bico SOBREMESA Gelatina colorida	15 - 4ª Feira Almoço de carnaval Arroz e feijão Arroz primavera Espetinho de frango, carne e de legumes Purê de batata SALADA Alface, pepino, ovo cozido, tomate, milho, brócolis SOBREMESA Bolo de confete	16 - 5ª Feira Arroz e feijão Arroz integral Penne ao sugo Alcatra grelhada Escarola refogada SALADA Mix de alface, rabanete, soja ao vinagrete, beterraba cozida SOBREMESA Abacaxi	17 - 6ª Feira Arroz e feijão Feijão preto Tilápia ao forno Alcatra grelhada Purê de mandioquinha SALADA Alface americana, cenoura ralada, berinjela, couve flor SOBREMESA Pudim
20 - 2ª Feira	21 - 3ª Feira	22 - 4ª Feira	23 - 5ª Feira Arroz e feijão Arroz integral com brocolis Lentilha Maminha assada Ovo pochê ao molho Escarola refogada SALADA Rúcula, pepino, abobora e feijão branco ao vinagrete SOBREMESA Uva	24 - 6ª Feira Arroz e feijão Feijão branco Costelinha suína Isclas de carne Legumes SALADA Mix de alface, rabanete, soja ao vinagrete, beterraba cozida SOBREMESA Mousse de morango
27 - 2ª Feira Arroz e feijão Arroz integral Alcatra grelhada Lasanha presunto e queijo Brócolis no alho SALADA Repolho roxo, rabanete, vagem, beterraba cozida SOBREMESA Uva	28 - 3ª Feira Arroz e feijão Arroz integral com cenoura Bife grelhado Frango assado Purê de batata SALADA Escarola, tomate, brócolis e milho SOBREMESA Manga	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira

- Todos os dias serão oferecidos como opção de sobremesa Banana e Maçã;
- Todos os dias são oferecidos água e suco natural da fruta ou a polpa congelada