

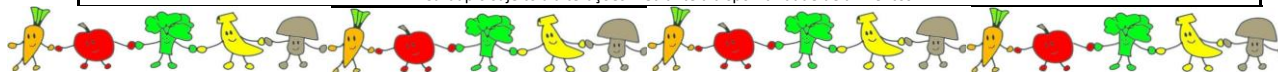
Dia da Semana Data		Segunda-feira 29/1	Terça-feira 30/1	Quarta-feira 31/1	Quinta-feira 1/2	Sexta-feira 2/2
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Isclas bovinas ao molho roti	Estrogonofe de frango	Picadinho à brasileira (carne em cubos, chuchu, batata e cheiro verde)	Filé de peixe a dorê	Frango assado ao molho de ervas
	Opção vegetariana/sem leite	Proteína de soja refogada	Palmito refogado	Falafel		Grão de bico ao vinagrete quente
	Opção	Ovos cozidos	Ovos mexidos	Omelete	Ovos cozidos	Ovos mexidos
	Guarnição	Brócolis refogado	Chips de batata assado com azeite e orégano	-	Vagem e cenoura palitos refogados	Parafuso ao sugo nutritivo (tomate, cenoura e beterraba)
	Prato Base	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão carioca	Opcional: Arroz Feijão carioca
	Salada	Salada bicolor (cenoura e beterraba ralada)	Alface com tomate cereja	Repolho fininho	Alface americana	Escarola fininha com pepino e milho
	Sobremesa	Manga	Laranja	Melão	Maçã	Pudim de leite
Bebida	Água/ Água com rodela de laranja	Água	Água/ Água com hortelã	Água	Água/ Suco de maracujá	
*cesta de frutas diariamente						
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.						



Dia da Semana Data		Segunda-feira 5/2	Terça-feira 6/2	Quarta-feira 7/2	Quinta-feira 8/2	Sexta-feira 9/2
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Frango refogado com grão de bico e cheiro verde	Espaguete à bolonhesa	Lombo assado com molho de laranja	Frango xadrez	Hambúrguer caseiro com aveia (assado)
	Opção vegetariana/sem leite	Grão de bico ao vinagrete quente	Espaguete com cogumelos	Bolinho de lentilha	Palmito refogado com cheiro verde	Hambúrguer caseiro de grão de bico (assado)
	Opção Guarnição	Omelete Batata assada com orégano	Ovos cozidos Mix de flores refogadas (brócolis e couve-flor)	Ovos mexidos Espinafre refogado	Omelete -	Ovos cozidos Batata rústica assada com azeite e tomilho
	Guarnição sem leite	Batata assada com orégano	Mix de flores refogadas (brócolis e couve-flor)	Espinafre refogado	-	Batata rústica assada com azeite e tomilho
	Prato Base	Arroz Feijão carioca	Opcional: Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca
	Salada	Escarola fininha	Beterraba ralada	Cenoura cozida com salsinha	Couve fininha	Alface americana e tomate
	Sobremesa	Banana	Uva sem semente	Laranja	Salada de frutas com suco de laranja	Gelatina com pedacinhos de maçã
	Bebida	Água/ Água com hortelã	Água	Água/ Água com rodela de morango	Água	Água/ Suco de abacaxi
*cesta de frutas diariamente						
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.						



Dia da Semana Data		Segunda-feira 12/2	Terça-feira 13/2	Quarta-feira 14/2	Quinta-feira 15/2	Sexta-feira 16/2
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	<u>CARNAVAL</u>	<u>CARNAVAL</u>	<u>CINZAS</u>	Carne cozida com cenoura, mandioca e cheiro verde	Panqueca verde recheada de frango ao sugo
	Opção vegetariana/ sem leite				Carne de soja cozida com cenoura, mandioca e cheiro verde	Panqueca (sem leite) recheada com escarola ao sugo
	Opção Guarnição				Ovos mexidos	Omelete
	Guarnição sem leite				-	-
	Prato Base				Arroz	Arroz
	Salada				Feijão preto	Feijão carioca
	Sobremesa				Escarola fininha	Mix de folhas verdes com tomate
Bebida	Maçã	Mousse de maracujá				
	Água	Água/ Limonada				
*cesta de frutas diariamente						
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.						



Dia da Semana Data		Segunda-feira 19/2	Terça-feira 20/2	Quarta-feira 21/2	Quinta-feira 22/2	Sexta-feira 23/2
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Risoto de frango com tomate e milho	Carne moída refogada com cheiro verde	Escondidinho de frango com purê de mandioquinha (sem leite)	Isclas de peixe empanadas e assadas	Almondegas caseiras com aveia e abobrinha ralada (assadas)
	Opção vegetariana/sem leite	Risoto de palmito com tomate e milho	Proteína de soja refogada com cheiro verde	Escondidinho de legumes (cenoura, abobrinha ralada) com purê de mandioquinha (sem leite)	Bolinho de grão de bico	Almondegas caseiras de lentilha (assadas)
	Opção	Ovos cozidos	Ovos mexidos	Omelete	Ovos cozidos	Ovos mexidos
	Guarnição	-	Abobrinha à pizzaiolo (abobrinha grelhada com queijo, tomate e orégano)	-	Creme de milho	Penne ao sugo nutritivo (tomate, cenoura e beterraba)
	Guarnição sem leite	-	Abobrinha grelhada com tomate e orégano	-	Milho refogado	Penne ao sugo nutritivo (tomate, cenoura e beterraba)
	Prato Base	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Opcional: Arroz
	Salada	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	Sobremesa	Repolho bicolor (verde e roxo)	Acelga com cenoura ralada	Alface americana e tomate cereja	Escarola fininha	Rúcula com alface
Bebida	Melancia	Carambola	Abacaxi	Laranja	Gelatina colorida	
	Água/ Água com rodela de laranja	Água	Água/ Água com rodela de limão	Água	Água/ Suco de melancia	
*cesta de frutas diariamente						
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.						



Dia da Semana Data		Segunda-feira 26/2	Terça-feira 27/2	Quarta-feira 28/2	Quinta-feira 1/3	Sexta-feira 2/3
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Carne moída refogada	Fricassê de frango	Feijoada light (feijão preto, carne bovina, paio e costelinha)	Nuggets caseiro de peixe empanados com aveia e assados	Filézinho de frango grelhado
	Opção vegetariana/sem leite	Proteína de soja refogada	Berinjela em cubos com molho de tomate	Feijoada vegetariana (feijão preto, legumes diversos em cubos)	Nuggets caseiro de legumes empanados com aveia e assados	Bolinho de lentilha
	Opção	Omelete	Ovos cozidos	Ovos mexidos	Omelete	Ovos cozidos
	Guarnição	Espinafre refogado	-	Farofa de legumes	Gravatinha ao sugo nutritivo (tomate, cenoura e beterraba)	Cenoura e chuchu em cubinhos refogados
	Guarnição sem leite	Espinafre refogado	-	Farofa de legumes	Gravatinha ao sugo nutritivo (tomate, cenoura e beterraba)	Cenoura e chuchu em cubinhos refogados
	Prato Base	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz -	Opcional: Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca
	Salada	Salada bicolor (cenoura e beterraba ralada)	Escarola fininha com tomate cereja	Couve fininha e vinagrete	Alface americana	Mix de folhas verdes com croutons integral
	Sobremesa	Maçã	Melão	Uva sem semente	Abacaxi	Pudim de baunilha
Bebida	Água/ Água com hortelã	Água	Água/ Água com rodela de limão	Água	Água/ Suco de melão	
*cesta de frutas diariamente						
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.						

