





Cardápio fevereiro

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
2 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	5	Hamburguer de grão de bico	Almôndega ao sugo	Vagem refogada	Macarrão ao azeite	Alface / Tomate	Pepino	Melancia	Banana
Terça	6	Sobrecoxa desossada assada	Alcatra grelhada	Batata soutê	Yakissoba de legumes	Acelga / Tomate	Milho verde cozido com azeitona fatiada	Maracujá	Uva
Quarta	7	Filé de frango parmesiana	Carne assada	Batata palito	Espaguete alho e óleo	Alface / Tomate	Cenoura ralada	Abacaxi	Gelatina
Quinta	8	Filé de frango empanado assado	Carne moída refogada	Creme de milho	Fetutine ao sugo	Alface / Tomate	Mandioquinha cozida	Laranja	Melancia
Sexta	9	Peixe empanado assado	Bife grelhado	Purê de batatas	Chuchu refogado	Alface / Tomate	Salada de legumes temp.	Limão	Doce
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE									

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
3 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	12	omelete de forno	Bife grelhado	Jardineira de legumes	Panqueca com bolonhesa de pts	Alface / Tomate	Repolho fatiado	Uva	Banana
Terça	13	Filé de frango ao sugo	Carne moída refogada	Escarola refogada	Espaguete ao sugo	Alface americana / Tomate	Legumes cozidos	Maracujá	Melancia
Quarta	14	Filé de frango grelhado / Bife grelhado	Feijoada light	Farofa / Banana	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	Cenoura ralada	Melancia	Gelatina
Quinta	15	Iscas de filé de frango empanadas	Panqueca de carne	Creme de milho	Chuchu refogado	Alface / Tomate	Chuchu refogado	Laranja	Melão
Sexta	16	Filé de frango grelhado	Salmão assado	Brócolis com couve flor refogados	Escondidinho de carne moída	Alface / Pepino	Palmito com tomate cereja	Limão	Bolo de cenoura com calda de chocolate

OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
4 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	19	Quibe de abóbora de pts	Batata palito	Vagem com cenoura refogados	Espaguete com brócolis	Alface americana / Tomate	Mandioquinha cozida	Abacaxi	Maçã
Terça	20	Estrogonofe de frango	Bife grelhado	Batata palito assada	Bolinho de espinafre	Alface / Tomate	Beterraba cozida	Maracujá	Uva
Quarta	21	Filé de frango grelhado	Carne assada	repolho refogado	Panqueca carne moída / Panqueca de queijo	Acelga / Tomate	queijo branco picadinho com ervas	Tangerina	Gelatina
Quinta	22	Sobrecoxa desossada assada	Almôndega ao sugo	Abobrinha refogada	Espaguete alho e óleo / molho branco	Alface / Tomate	Milho Verde e azeitonas verdes	Laranja	Melancia
Sexta	23	Peixe empanado assado	Bife grelhado	Purê de batatas	Chuchu refogado	Alface / Tomate	Salada de legumes temp.	Limão	Doce
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE									

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
5 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	26	Hamburguer de proteína de soja	Filé de frango empanado	Creme de milho	Repolho refogado	Alface / Tomate	Cenoura ralada	Morango	Banana
Terça	27	Picadinho de frango com legumes	Bife grelhado	Kibe assado com cream cheese	Cenoura cozida	Alface / Tomate	Pepino	Maracujá	Mamão
Quarta	28	Feijoada Light	Ovos estalados	Couve manteiga refogada	Farofa de mandioca	Alface / Tomate cereja		Uva	Mexerica
Quinta	29	Filpe de frango grelhado	Bife de panela	Lasanha mussarela ao molho bolonhesa	Batata doce assada	Alface / Tomate	Ovos de codorna	Laranja	Melão
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE									