

CARDÁPIO MES DE FEVEREIRO - 2020

Dia	Saladas	Prato Principal	Acompanhamento	Guarnição	Sobremesa / Suco
3	Mix folhas/beterraba/ tomate	Isca de Peixe no molho rose	Arroz branco / feijão carioca	Mix legumes	Fruta / Suco garrafa / Água
4	Mix de folhas / tomate	Strogonoff de frango	Arroz branco / feijão carioca	Batata palha	Gelatina / Suco garrafa / água
5	Pepino / tomate / Mix folhas	Almondegas de carne ao molho	Arroz branco / feijão carioca	Batata assada	Fruta / Suco garrafa / Água
6	Alface / tomate/ brócolis	Copa lombo	Arroz branco / feijão carioca	Batata soutê	Arroz doce / Suco garrafa / água
7	Acelga / tomate / abobrinha	Nuggets assado	Arroz branco / feijão carioca	Abóbora refogada	Fruta / Suco garrafa / Água
10	Alface / tomate/ mandioquinha	Carne moída	Arroz branco / feijão carioca	Legumes cozido	Fruta / Suco garrafa / Água
11	Alface / tomate / grão de bico	Fricassê de fango	Arroz branco / feijão carioca	Cenoura no azeite	Gelatina / Suco garrafa / água
12	Mix de folhas	Linguíça Assada	Arroz branco / feijão carioca	Salpicão de frango	Gelatina / Suco garrafa / Água
13	Mix de folhas / tomate	Lazanha	Arroz branco / feijão carioca	Mandioquinha	Maria Mole / Suco garrafa / água
14	Repolho / Acelga / tomate	Lagarto ao molho	Arroz branco / feijão carioca	Batata Gratinada	Fruta / Suco garrafa / Água
17	Agrião / Alface / tomate	Steak de Frango a Parmegiana	Arroz branco / feijão carioca	Salada de beringela	Fruta / Suco garrafa / Água
18	Mix folhas/ couve flor / tomate	Panqueca (frango/presunto e queijo)	Arroz branco / feijão carioca	Couve flor Assada	Mouse / Suco garrafa / Água
19	Couve Refogada	Feijoada Light	Arroz branco / feijão preto	Farofa c/ cenoura	Fruta / Suco garrafa / Água
20	Acelga / tomate / brócolis	Bife a rolê	Arroz branco / feijão carioca	Cenoura no azeite	Maria Mole / Suco garrafa / água
21	Mix folhas/beterraba/ tomate	Role de Frango	Arroz branco / feijão carioca	Batata Gratinada	Fruta / Suco garrafa / Água
26	Mix de folhas / tomate	Carne cozida c/ Cenoura	Arroz branco / tutu de feijão	Suflê de chuchu	Gelatina/ suco garrafa / água
27	Alface / tomate	Frango Assado	Macarronada ao molho bolonhesa	Salada de Maionese	Arroz doce / Suco garrafa / água
28	Mix folhas/ couve flor / tomate	Picadinho de linguiça c/ cenoura	Arroz branco / feijão carioca	Purê de batata	Fruta / Suco garrafa / Água

Nutricionista: Renata Sartori Gonçalves CRN 331698.

NOS DIAS DE FRUTA OS ALUNOS DEVERÃO TRAZER DE CASA, AS FRUTAS DE SUA PREFERÊNCIA.

Verduras e legumes poderão ser substituídos com o da época.

CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO - 2020

INFANTIL

Dia	Saladas	Prato Principal	Acompanhamento	Guarnição	Sobremesa / Suco
3	Mix folhas/beterraba/ tomate	Peixe refogado	Arroz branco / feijão carioca	Mix legumes	Fruta / Suco garrafa / Água
4	Mix de folhas / tomate	Frango cozido	Arroz branco / feijão carioca	Legumes cozido	Gelatina / Suco garrafa / água
5	Pepino / tomate / Mix folhas	Carne Moída	Arroz branco / feijão carioca	Batata assada	Fruta / Suco garrafa / Água
6	Alface / tomate/ brócolis	Frango desfiado	Arroz branco / feijão carioca	Batata soutê / cenoura	Arroz doce / Suco garrafa / água
7	Acelga / tomate / abobrinha	Carne cozida	Arroz branco / feijão carioca	Abóbora refogada	Fruta / Suco garrafa / Água
10	Alface / tomate/ mandioquinha	Carne moída	Arroz branco / feijão carioca	Mandioquinha	Fruta / Suco garrafa / Água
11	Alface / tomate / grão de bico	Fricassê de fango	Arroz branco / feijão carioca	Cenoura no azeite	Gelatina / Suco garrafa / água
12	Mix de folhas	Frango cozido	Arroz branco / feijão carioca	chuchu / batata	Pudim / Suco garrafa / Água
13	Mix de folhas / tomate	Músculo moído	Arroz branco / feijão carioca	Mandioquinha	Maria Mole / Suco garrafa / água
14	Repolho / Acelga / tomate	Lagarto ao molho	Arroz branco / feijão carioca	Batata Gratinada	Fruta / Suco garrafa / Água
17		Carne moída	Arroz branco / feijão carioca	Salada de beringela	Fruta / Suco garrafa / Água
18	Mix folhas/ couve flor / tomate	Frango desfiado	Arroz branco / feijão carioca	Couve flor Assada	Mouse / Suco garrafa / Água
19	Couve Refogada	Carne cozida	Arroz branco / feijão preto	Cenoura / beterrada	Fruta / Suco garrafa / Água
20	Acelga / tomate / brócolis	Bife a role	Arroz branco / feijão carioca	Cenoura no azeite	Maria Mole / Suco garrafa / água
21	Mix folhas/beterraba/ tomate	Role de Frango	Arroz branco / feijão carioca	Batata Gratinada	Fruta / Suco garrafa / Água
26	Mix de folhas / tomate	Carne cozida	Arroz branco / tutu de feijão	Batata cozida	Gelatina/ suco garrafa / água
27	Alface / tomate	Frango Assado	Macarronada ao molho bolonhesa	Mix de legumes refogado	Arroz doce / Suco garrafa / água
28	Mix folhas/ couve flor / tomate	Omelete simples	Arroz branco / feijão carioca	Purê de batata	Fruta / Suco garrafa / Água

Nutricionista: Renata Sartori Gonçalves CRN 331698.

NOS DIAS DE FRUTA OS ALUNOS DEVERÃO TRAZER DE CASA, AS FRUTAS DE SUA PREFERÊNCIA.

Verduras e legumes poderão ser substituídos com o da época.