

CARDÁPIO FEVEREIRO



DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
02	PERA SUCO DE UVA E OVO DE FORNO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES POILENTA E SALADA DE FOLHAS VERDES	MAÇÃ SUCO DE LARANJA E MINI FILÃO COM REQUEIJÃO/ MANTEIGA
03	ABACATE SUCO DE CAJU BOLO DE LARANJA	ARROZ E FEIJÃO OVO DE FORNO QUIABO ASSADO E SALADA DE BETERRABA	BANANA SUCO DE MARACUJA E BISCOITO DE POLVILHO
04	MAÇÃ, SUCO DE LARANJA E MINI FILÃO COM QUEIJO	ARROZ E FEIJAO FRANGO PICADINHO COM CENOURA BATATA DOCE ASSADA E SALADA DE PEPINO E BRÓCOLIS	MELANCIA SUCO DE UVA E BOLO DE CACAU
05	BANANA COM AVEIA SUCO DE MARACUJÁ E PANQUECA DE BANANA	ARROZ E FEIJÃO HAMBUGUER DE CARNE E ABOBRINHA REFOGADA COM FAROFA E SALADA DE CHUCHU	GOIABA SUCO DE CAJU E PÃO COM FRANGO DESFIADO
06	SALADA DE FRUTAS SUCO DE CAJU E BISCOITO DE POLVILHO	MACARRÃO COM CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATES ENREQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA E LEGUMES ASSADOS	SALADA DE FRUTAS SUCO DE LARANJA E PANQUECA DE MAÇÃ COM CENOURA
09	BANANA, SUCO DE CAJU E MINI FILÃO COM REQUEIJÃO/MANTEIGA	ARROZ E FEIJÃO PEIXE ASSADO PURE DE BATATA E MANDIOQUINHA E SALADA DE ALFACE E TOMATE	MANGA SUCO DE MARACUJÁ E OVO MEXIDO
10	MAÇÃ SUCO DE LARANJA E BOLO DE CENOURA	ARROZ E FEIJÃO OVO DE FORNO COM ESPINAFRE COUVE FLOR ASSADA E SALADA DE REPOLHO	MAMÃO SUCO DE CAJU E MINI FILÃO COM QUEIJO
11	MELANCIA SUCO DE MARACUJA E PANQUECA DE MAÇÃ	ARROZ E FEIJÃO FRANGO PICADINHO COM MOLHO DE CENOURA CABOTIÁ ASSADA E SALADA DE TOMATE	BANANA SUCO DE LARANJA E BOLO DE MILHO
12	MELÃO SUCO DE LARANJA E PÃO COM FRANGO DESFIADO	ARROZ E FEIJÃO ALMÔNDEGA COM CENOURA RALADA CREME DE MILHO SALADA DE BETERRABA	MAÇÃ SUCO DE UVA E BISCOITO DE POLVILHO
13	SALADA DE FRUTAS SUCO DE UVA E BISCOITO DE POLVILHO	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS E MIX DE LEGUMES	SALADA DE FRUTAS SUCO DE CAJU E PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO/ MANTEIGA
16	SEM AULA		
17	SEM AULA		
18	SEM AULA		
19	MAMÃO SUCO DE CAJU PANQUECA DE BANANA	ARROZ E FEIJÃO HAMBURGUER NO FORNO COM ESPINAFRE CREME DE MILHO SALADA DE ABOBRINHA RALADA COM TOMATE	MAÇÃ SUCO DE UVA PÃO COM FRANGO DESFIADO
20	SALADA DE FRUTAS SUCO DE LARANJA E MINI FILÇAO COM QUEIJO	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENREQUICIDO COM CENOURA E BETERRABA E SALADA DE BROCOLIS	SALADA DE FRUTAS SUCO DE CAJU E BISCOITO DE POLVILHO
23	MAÇÃ SUCO DE UVA MINI FILÇAO COM REQUEIJÃO/MANTEIGA	ARROZ E FEIJÃO CARNE DE PANELA COM ELGUMES MANDIOCA COZIDA E SALADA DE ALFACE E ACELGA	MANGA SUCO DE CAJU E OVO MEXIDO
24	GOIABA SUCO DE LARANJA E BOLO DE MILHO	ARROZ E FEIJÃO GRANGO ENSOPADO POLENTA E SALADA DE PEPINO E TOMATE	BANANA SUCO DE UVA E MINI FILÃO COM QUEIJO
25	MELANCIA SUCO DE CAJU E PANQUECA DE BANANA	ARROZ E FEIJÃO OVO DE FORNO COUVE FLOR REFOGADA E SALADA DE REPOLHO	MAÇÃ SUCO DE LARANJA E BISCOITO DE POLVILHO
26	BANANA SUCO DE LARANJA E PÃO DE LEITE COM CARNE	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO MIX DE LEGUMES E COUVE REFOGADA E SALADA DE REPOLHO	ABACATE SUCO DE MARACUJA E BOLO DE CENOURA
27	SALADA DE FRUTAS SUCO DE MARACUJA E BISCOITO DE POLVILHO	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS E SALADA VERDE	SALADA DE FRUTAS SUCO DE CAJU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO/MANTEIGA

Os nossos cardápios são elaborados e preparados pela nutricionista e cozinheira dentro da nossa escola.

Os alimentos estão sujeitos a alterações/substituições podem ser ajustados conforme a disponibilidade e frescor das frutas, legumes e vegetais da estação.

No dia de massa temos sempre a opção do arroz e feijão.

Natali Adriana Miquelino dos Reis -

CRN 33990

Nutricionista responsável