

**CARDÁPIO
DE 05 A 09 DE FEVEREIRO 2018**

DIA		SEGUNDA 05/02	TERÇA 06/02	QUARTA 07/02	QUINTA 08/02	SEXTA 09/02	
LANCHE MANHA	01	Fruta Suco natural Pão de queijo	Fruta picada Suco natural Bolo de cenoura	Salada de fruta Suco natural Tapioca com queijo	Fruta picada Suco natural Torta integral de frango	Salada de fruta Suco natural Bolo de limão	
	ALMOÇO	02	<p>SALADA Alface comum, americana, agrião, rúcula, tomate, cenoura ralada, beterraba ralada, chucrute, chuchu marinado;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango grelhado ao molho de laranja; Contra filé assado ao molho; Moqueca rondoniense.</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz com brócolis, arroz integral, feijão em caldo, macarrão sem glúten e normal ao alho e óleo, batata soté, batata doce assada, farofa de alho, pirão abacaxi com canela e açúcar.</p> <p>SOBREMESA Melancia Pudim de Leite</p>	<p>SALADA Alface comum, americana, agrião, salada de feijão manteiguinha, pepino agri-doce, batata doce com ervas, molho campanha, cenoura ralada, beterraba marinada;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango assado ao molho de hortelã; Peixe grelhado ao molho da floresta; Carne recheada ao molho.</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz lentilha, arroz integral, feijão cari-quinha, feijão de praia em caldo, legumes gratinado, fafá-lia salteado com vagem e manjericão, penne ao molho bechamel, purê de batata.</p> <p>SOBREMESA Mousse Primavera Salada de Frutas</p>	<p>SALADA Alface roxa mini, rúcula, agrião, espinafre, batata calabresa, salada de grão de bico, brócolis, couve flor, tabule, tomate;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango ao molho de espinafre; Rocambole ao molho pomodori; Peixe assado ao molho de alcaparras.</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz parisiense, arroz 7grãos, feijão em caldo, macarrão alho e óleo, purê de abobora, panqueca ao molho branco, batata gratinada, farofa de alho, banana frita com manteiga e mel legumes salteados.</p> <p>SOBREMESA Melão Bolo de Cenoura Integral com Calda de Chocolate</p>	<p>SALADA Alface comum, americana, abobrinha refogada, cenoura ralada, beterraba ralada, tomate, salada de repolho temperado (chucrute), chuchu marinado;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango ao creme de milho; Bife de panela; Omelete de legumes.</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz com couve, arroz integral, feijão cari-quinha em caldo, penne ao molho bechamel, talharim ao alho e óleo, batata doce soté, purê de batata, farofa de alho e bacon.</p> <p>SOBREMESA Mousse de Maracujá Melancia</p>	<p>SALADA Alface baby, alface americana, agrião, rúcula, espinafre, tomate, pepino, salada de grão de bico, salada de repolho (chucrute), molho vinagrete;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango recheado; Escondidinho de carne seca; Costelinha ao molho agri-doce.</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz com legumes, arroz integral, feijão em caldo, tropeiro, couve à mineira, cuscuz, tagliatelle ao molho pomodori, purê de abobora, farofa de alho, bacon, pirão abacaxi com canela e açúcar.</p> <p>SOBREMESA Creme de tapioca Mexerica</p>
		LANCHE TARDE	03	Fruta Suco natural Tapioca com ovo	Fruta Suco natural Pizza integral	Fruta Suco natural Bolo de banana integral	Fruta Suco natural Sanduiche natural

**CARDÁPIO
DE 12 A 16 DE FEVEREIRO 2018**

DIA		SEGUNDA 12/02	TERÇA 13/02	QUARTA 14/02	QUINTA 15/02	SEXTA 16/02
LANCHE MANHA	01	FERIADO DE CARNAVAL	FERIADO DE CARNAVAL	FERIADO DE CARNAVAL	Salada de frutas Suco natural Muffin sem glúten	Fruta picada Suco natural Bolo de cenoura
	02	FERIADO DE CARNAVAL	FERIADO DE CARNAVAL	FERIADO DE CARNAVAL	<p>SALADA Alface comum, alface americana, agrião, salada de feijão, pepino agri-doce, batata doce com ervas, camponata, molho campanha, cenoura ralada, salada de abobrinha;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango assado com alecrim e orégano Peixe grelhado ao molho de tucupi Guisado de carne com batata</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz lentilha, arroz integral, feijão cari-quinha em caldo, legumes salteados, penne ao pesto, espaguete ao sugo, macaxeira com manteiga e ervas, abobora refogada.</p> <p>SOBREMESA Abacaxi Bolo de Cenoura Integral com Calda de Chocolate</p>	<p>SALADA Alface ROXA MINI, rúcula, agrião, espinafre, batata calabresa, salada de grão de bico, brócolis, couve flor, tabule, tomate, ovo cozido;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango ao espinafre; Rocamboles ao molho pomodora; Peixe assado ao molho de alcaparras/ervas.</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz parisiense, arroz 7grãos, feijão em caldo, macarrão alho e óleo, polenta, panqueca ao molho branco, batata gratinada, farofa de alho, banana frita com manteiga e mel legumes salteados.</p> <p>SOBREMESA Manjar com calda de groselha Salada de Fruta</p>
	03	FERIADO DE CARNAVAL	FERIADO DE CARNAVAL	FERIADO DE CARNAVAL	Fruta Suco de fruta Pão sírio recheado	Fruta Suco de fruta Esfirra libanesa

**CARDÁPIO
DE 19 A 23 DE FEVEREIRO 2018**

DIA		SEGUNDA 19/02	TERÇA 20/02	QUARTA 21/02	QUINTA 22/02	SEXTA 23/02
LANCHE MANHA	01	Fruta Suco natural Muffin de laranja	Salada de fruta Iogurte Tapioca com ovo	Fruta picada Suco natural Cupcake	Salada de fruta Suco natural Sanduíche misto	Fruta picada Suco natural Torta de frango
	ALMOÇO	02	<p>SALADA Alface comum, americana, agrião, rúcula, tomate, palitos de cenoura cozida, ralada, macedônia de beterraba cozida, chucrute, pepino.</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango grelhado ao mostarda; Coxão mole Assado; Peixe frito no forno;</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz com brócolis, arroz integral, feijão em caldo, macarrão sem glúten ao pesto de cebolinha, espaguete ao alho e óleo, batata soté, batata doce assada, farofa de alho, abacaxi com canela e açúcar.</p> <p>SOBREMESA Melancia Mousse primavera</p>	<p>SALADA Alface comum, alface americana, agrião, salada de feijão, pepino agridoce, batata doce com ervas, camponata italiana, molho campanha, cenoura ralada, salada de abobrinha;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Fricassê de frango Peixe ao molho de tucupi Escondidinho de carne com batata</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz com legumes, arroz integral, feijão carioquinha em caldo, legumes salteados, parafuso sem glúten ao pomodoro, espaguete com ervas, bolinho de macaxeira assada/grelhada, abobora refogada.</p> <p>SOBREMESA Salada de fruta Bolo de Cenoura Integral com Calda de Chocolate</p>	<p>SALADA Alface ROXA MINI, rúcula, agrião, espinafre, batata calabresa, salada de grão de bico, brócolis, couve flor, tabule, tomate, ovo cozido;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango com molho de espinafre; Rocambolo ao molho vermelho; Peixe assado ao molho vinagrete.</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz com cenoura, arroz 7grãos, feijão em caldo, macarrão alho e óleo, purê de abobora, panquecas coloridas ao molho, batata gratinada, farofa de alho, banana frita com manteiga e mel, legumes salteados.</p> <p>SOBREMESA Mousse de goiaba Melancia</p>	<p>SALADA Alface comum, alface americana, agrião, salada de feijão, pepino agridoce, batata doce com ervas, peperonato, molho campanha, cenoura ralada, salada de abobrinha;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango ao molho; Peixe com molho de coco; Moussaka;</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz com grão de bico, arroz integral, feijão carioquinha em caldo, legumes salteados, penne ao pesto, espaguete ao ragu de berinjela, mandioca assada com queijo, abobora refogada.</p> <p>SOBREMESA Abacaxi Mousse de açaí</p>
LANCHE TARDE		03	Fruta Suco natural Pão de batata recheado	Fruta Suco natural Pão de queijo	Vitamina de fruta Wrap recheado	Fruta Iogurte com granola Bolo de chocolate

CARDÁPIO
26 DE FEVEREIRO A 02 DE MARÇO 2018

DIA		SEGUNDA 26/02	TERÇA 27/02	QUARTA 28/02	QUINTA 01/03	SEXTA 02/03
LANCHE MANHÃ	01	Fruta Iogurte com granola Bolo de banana integral	Fruta picada Suco natural Pão batata recheado	Salada de fruta Suco natural Pão de queijo	Fruta Suco hulk Pão sírio recheado	Fruta picada Suco de fruta Tapioca com queijo e presunto
	02	<p>SALADA Alface comum, alface americana, agrião, rúcula, tomate, cenoura cozida, ralada, macedônia de beterraba cozida, chucrute, pepino.</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango AO CURRY; Estrogonofe; Picadinho de tambaqui;</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz com brócolis, arroz integral, feijão em caldo, macarrão sem glúten ao pesto de cebolinha, espaguete ao alho e óleo, batata palha, batata doce assada, farofa de alho, abacaxi assado.</p> <p>SOBREMESA Melancia Mousse primavera</p>	<p>SALADA Alface comum, alface americana, agrião, salada de feijão, pepino agri-doce, batata doce com ervas, salada de acelga, molho campanha, cenoura ralada, salada de abobrinha;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango gratinado Ponta de peito ao perfume de canela; Lombo ao molho agri-doce;</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz com legumes, arroz integral, feijão carioquinha em caldo, legumes salteados, parafuso sem glúten ao pomodore, espaguete com ervas, bolinho de macaxeira assada/grelhada, abobora refogada.</p> <p>SOBREMESA Laranja Bolo de Cenoura com Calda de Chocolate</p>	<p>SALADA Alface ROXA MINI, rúcula, agrião, espinafre, batata calabresa, salada de grão de bico, brócolis, couve flor, tabule, tomate, ovo cozido;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango xadrez; Bife acebolado; Ovos estalado.</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz com cenoura, arroz 7grãos, feijão em caldo, macarrão alho e óleo, purê de abobora, panquecas coloridas ao molho, batata gratinada, batata frita, farofa de alho, banana frita com manteiga e mel, legumes salteados.</p> <p>SOBREMESA Mousse de goiaba Salada de Fruta</p>	<p>SALADA Alface comum, alface americana, agrião, salada de feijão, pepino agri-doce, batata doce com ervas, salada morna alemã, camponata, molho campanha, cenoura ralada, salada de abobrinha;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Frango assado com limão siciliano; Lasanha de peixe; Bife à rolê;</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz com grão de bico, arroz integral, feijão carioquinha em caldo, legumes salteados, penne ao pesto, espaguete ao ragu de berinjela, mandioca assada com queijo.</p> <p>SOBREMESA Melão Mousse de açaí</p>	<p>SALADA Alface ROXA MINI, rúcula, agrião, espinafre, batata calabresa, salada de grão de bico, salada de repolho roxo, brócolis, couve flor, tabule, tomate, ovo cozido;</p> <p>PRATOS PRINCIPAIS Galinha caipira; Peixe ao molho escabeche; Picadinho paulista.</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz branco, arroz parisiense, arroz 7grãos, feijão em caldo, macarrão sem glúten ao molho de espinafre, panqueca de batata doce gratinada, farofa de alho, batatas rusticas, cuscuz à estação</p> <p>SOBREMESA Creme de graviola Salada de Fruta</p>
LANCHE TARDE	03	Fruta Suco de fruta Esfirra libanesa	Fruta Suco natural Sanduiche natural	Fruta Suco natural Wrap com queijo cremoso e peito de peru.	Fruta Iogurte com granola Cupcake	Fruta Suco de fruta Hambúrguer com pão artesanal/pão de hambúrguer