



CARDÁPIO

VERÃO
FEVEREIRO
INTEGRAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

06/02
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE ABACATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
REFEIÇÃO MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
REFEIÇÃO TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE SUÍNA COM CEBOLA, CENOURA E CHEIRO VERDE
FRUTA: MELÃO

13/02
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE AMENDOIM S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: BANANA
REFEIÇÃO DA MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
REFEIÇÃO DA TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA, CENOURA, PIMENTÃO, CEBOLA, CHEIRO VERDE
FRUTA: MAÇÃ

20/02
RECESSO

TER

07/02
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + BANANA
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
REFEIÇÃO MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE SUÍNA COM CEBOLA, CENOURA E CHEIRO VERDE
REFEIÇÃO TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: MAÇÃ

14/02
CAFÉ DA MANHÃ: MELANCIA + LEITE PURO
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
REFEIÇÃO MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA, CENOURA, PIMENTÃO, CEBOLA, CHEIRO VERDE
REFEIÇÃO TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO COM CARNE SUÍNA, SALADA DE TOMATE
FRUTA: BANANA

21/02
FERIADO

QUA

08/02
CAFÉ DA MANHÃ: BROA DE FUBÁ SEM AÇÚCAR + CHÁ MATE
LANCHE DA MANHÃ: BANANA
REFEIÇÃO MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM BATATA INGLESA E SALADA DE RÚCULA COM BETERRABA
REFEIÇÃO TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM ABOBRINHA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
FRUTA: PÊRA

15/02
CAFÉ DA MANHÃ: GRISSINI SALGADO + CHAI LATTE (LEITE + CHÁ MATE) S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: PÊRA
REFEIÇÃO MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO COM CARNE SUÍNA, SALADA DE ACELGA E TOMATE
REFEIÇÃO TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM ABOBRINHA E TOMATE E SALADA DE ALFACE
FRUTA: MELÃO

22/02
RECESSO

QUI

09/02
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS COZIDOS + MAÇÃ
LANCHE DA MANHÃ: PÊRA
REFEIÇÃO MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM ABOBRINHA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
REFEIÇÃO TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM BATATA INGLESA E SALADA DE RÚCULA COM BETERRABA
FRUTA: BANANA

16/02
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS COZIDOS + BANANA
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
REFEIÇÃO MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM ABOBRINHA E TOMATE E SALADA DE ALFACE
REFEIÇÃO TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA, VINAGRETE DE REPOLHO (REPOLHO, TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE)
FRUTA: PÊRA

23/02
RECESSO

SEX

10/02
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAÇÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
REFEIÇÃO MANHÃ: ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA E OVOS, SALADA DE COUVE E TOMATE
REFEIÇÃO TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA)
FRUTA: MELÃO

17/02
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: PÊRA
REFEIÇÃO MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA, VINAGRETE DE REPOLHO (REPOLHO, TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE)
REFEIÇÃO TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA)
FRUTA: MELÃO

24/02
RECESSO

5º SEM

27/02
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: PÊRA
REFEIÇÃO MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
REFEIÇÃO TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE BOVINA COM MANDIOCA, SALADA DE BETERRABA
FRUTA: MAÇÃ

28/02
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
REFEIÇÃO MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE BOVINA COM MANDIOCA, SALADA DE BETERRABA
REFEIÇÃO TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: PÊRA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL								
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
INTEGRAL	450,0	17,5	9,0	81,5	94,95	3,14	702,18	28,36

*Cardápios sujeitos a alterações

