

**CARDÁPIO DO ALMOÇO (Anchieta Pituba) - FEVEREIRO 2019**

**Semana I: de 04 a 08 de Fevereiro**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
Saladas Cruas	<b>Alface, Tomate/ Salada Colorida (Repolho Roxo + Hortelã + Manga)</b>	<b>Alface Americana, Tomate Cereja/ Vinagrete</b>	<b>Alface, Tomate/ Kani Kama</b>	<b>Alface Americana, Tomate Cereja / Pepino</b>
Saladas Cozidas	<b>Batata / Beterraba c/ Milho Verde</b>	<b>Vagem / Abobrinha Refogados</b>	<b>Brócolis / Cenoura</b>	<b>Abóbora com Ervilha/ Ovo de Galinha</b>
Arroz (02 tipos)	<b>Branco/ Integral c/ Brócolis</b>	<b>Branco/ Integral</b>	<b>Branco/ Integral</b>	<b>Branco / Integral c/ Couve</b>
Feijão	<b>Feijão</b>	<b>Feijão</b>	<b>Feijão c/ Cenoura (batida)</b>	<b>Feijão</b>
Guarnição	<b>Banana da Terra Cozida</b>	<b>Purê de Aipim</b>	<b>Espaguete Alho e Óleo</b>	<b>Legumes Gratinados</b>
Prato Principal	<b>Lasanha de Queijo e Presunto</b>	<b>Catado de Peixe</b>	<b>Estrogonofe de Frango com Batat Palha</b>	<b>Panqueca de Carne</b>
Opção 1	<b>Cubos de Frango com Brócolis</b>	<b>Carne do Sol Acebolada</b>	<b>Isca de Carne Grelhada</b>	<b>Filé de Frango Grelhado</b>

\*Cardápio sujeito a alterações

**Semana II: de 11 a 15 de Fevereiro / 2019 - CAP**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
Saladas Cruas	<b>Alface Americana, Tomate Cereja/ Cenora c/ Repolho Ralado</b>	<b>Alface, Tomate / Couve</b>	<b>Alface, Tomate/ Rúcula com Manga</b>	<b>Alface, Tomate/ Agrião com Laranja</b>
Saladas Cozidas	<b>Batata com Atum/ Brócolis</b>	<b>Abobrinha Refogada / Mista de Legumes</b>	<b>Chuchu/ Vagem Refogada</b>	<b>Couscous Marroquino de Frango com Cenoura e Passas / Brócolis</b>
Arroz (02 tipos)	<b>Branco/ Integral com Lentilha</b>	<b>Branco/ Integral</b>	<b>Branco/ Integral com Cenoura</b>	<b>Branco/ Integral</b>
Feijão	<b>Feijão Preto</b>	<b>Feijão</b>	<b>Feijão</b>	<b>Feijão Preto</b>
Guarnição	<b>Macarrão com Molho de Tomate (Separado)</b>	<b>Pirão</b>	<b>Gratinado de Brócolis</b>	<b>Purê de Batata Doce</b>
Prato Principal	<b>Carne Moída</b>	<b>Cozido</b>	<b>Bife de Panela com Batata</b>	<b>Filé de Peixe com Molho de Limão</b>

Opção 1	Filé Frango Grelhado com Couve Flor	Isca de Frango Grelhado	Isca de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada
---------	-------------------------------------	-------------------------	-------------------------	------------------------

\*Cardápio sujeito a alterações

Semana III: de 18 a 22 de Fevereiro / 2019 - CAP

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Agrião	Alface, Tomate/ Tabule	Alface, Tomate / Nuts ( Castanha, Passas, Damasco)	Alface, Tomate/ Pepino Recheado com Ricota
Saladas Cozidas	Batata Doce / Abóbora com Semente de Linhaça	Repolho Refogado/ Grão de Bico	Beterraba / Couve Flor	Brócolis com Cenoura / Ovo de Codorna
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Ervilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Passas
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Espaguete com Molho de Tomate (Separado)	Nhoque de Batata c/ Molho de Tomate	Mandioca Asada	Frigideira de Legumes
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa de Frango (Assada)	Filé de Peixe Empanado (Forno)	Fricassé de Frango	Frango Desfiado com Milho
Opção 1	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Filé de Carne Grelhada	Bife Acebolado

\*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 25 a 01 de Fevereiro / Março 2018 - CAP (CARNAVAL COM SUCOS DE VERÃO E FRUTAS FANTASIADAS)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate/ Pepino	Alface Americana, Tomate Cereja / Cenoura Ralada c/ Batata Palha	Alface, Tomate / Rúcula c/ Laranja	RECESSO CARNAVAL
Saladas Cozidas	Beterraba, Ovo Cozido	Brocolis/ Batata com Ervilha	Abóbora c/ Milho/ Chuchu com Passas	
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral c/ Cenoura e Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto	
Guarnição	Batata Assada com Orégano	Purê de Batata	Macarrão Penne com Molho Parisiense (Separado)	
Prato Principal	Bolinho de Peixe de Forno	Lombo Recheado com Ovo	Frango Xadrez	

Opção 1	Filé de Frango Grelhado	Isca de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada
	Sucos de Verão (Laranja c/ Cenoura)	Sucos de Verão ( Melancia com Limão)	Sucos de Verão (Maracujá com Melão e Gengibre)

\*Cardápio sujeito a alterações

SEXTA

<b>Alface, Tomate/ Acelga com Abacaxi</b>
<b>Grãos (grão de bico, lentilha, semente de linhaça) / Chuchu com Passas</b>
<b>Branco/ Integral</b>
<b>Feijão Preto</b>
<b>Brócolis Grtinado</b>
<b>Quiabada</b>
<b>Isca de Frango Grelhado</b>

SEXTA

<b>Alface, Tomate/ Pepino</b>
<b>Abobora com Milho/ Ovo de Codorna</b>
<b>Branco/ Integral com Brócolis</b>
<b>Feijão</b>
<b>Suflê de Cenoura com Parmesão</b>
<b>Omelete de Atum com Queijo</b>

**Filé de Frango Grelhado**

**SEXTA**

**Alface, Tomate/ Beterraba Ralada**

**Couve Refogada / Cenoura com Batata**

**Branco/Sete Cereais**

**Feijão Preto**

**Purê de Abobora**

**Hamburguer de Carne de Forno**

**Cubos de Frango Grelhado**

**SEXTA**

**RECESSO CARNAVAL**

