

**CARDÁPIO ALMOÇO****FEVEREIRO 2025**YARA MOURA NUTRICIONISTA  
CRN: 64256

<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>03/02</b>	<b>04/02</b>	<b>05/02</b>	<b>06/02</b>	<b>07/02</b>
Salada de alface, tomate, palmito e ervilha Arroz /Lentilha Coxinha de frango assada Creme de milho Laranja	Salada de alface, tomate e cenoura Espaguete alho e azeite Almôndegas ao molho sugo Vagem cozida Maçã	Salada de alface e rúcula Arroz / Arroz integral/Feijão preto Filé de peixe grelhado Brócolis refogado Banana	Salada de alface, tomate e cebola roxa Arroz /Feijão Sobrecoca de frango no forno Purê de batata e abóbora Doce de abacaxi com coco fresco	Salada de alface, agrião, tomate e manga Arroz/ Arroz integral/Feijão preto Picadinho de carne com legumes Couve refogada Mamão com morango
<b>10/02</b>	<b>11/02</b>	<b>12/02</b>	<b>13/02</b>	<b>14/02</b>
Salada de alface, tomate e cenoura Arroz / Arroz integral/Feijão Lasanha de carne moída e queijo Bastonetes de legumes Pêra	Salada de alface, tomate e pepino Arroz /Feijão preto Estrogonofe de frango Batata ao forno Melão	Salada de alface, tomate, cebola roxa e ovo cozido Arroz /Feijão Tirinhas de carne ao proprio molho Farofa de cebola crocante Abacaxi	Salada de alface, tomate e gomos de laranja Farfalle com tomate e manjerição Coxinha de frango assada na laranja Brócolis e couve-flor Melancia	Salada de alface, rúcula, tomate e palmito Arroz /Feijão Hambúrguer de carne Batata ao alecrim / Catchup de goiaba Brigadeiro de colher
<b>17/02</b>	<b>18/02</b>	<b>19/02</b>	<b>20/02</b>	<b>21/02</b>
Salada de alface, tomate e cebola roxa Arroz /Feijão preto Costelinha de porco Mandioca assada Laranja	Salada de alface, tomate e pepino Arroz / Feijão Filé de peixe grelhado Cenoura em palitos refogada Manga	Salada de alface, tomate e milho Espaguete ao molho de tomate bife à parmegiana no forno panache de legumes (vagem e brócolis) Uva	Salada de alface, tomate cereja e pepino Arroz / Arroz integral/Feijão Carne moída refogada Bolinho de arroz com legumes(cenoura, milho, abobrinha) Banana	Salada de alface, tomate, cenoura, beterraba Arroz / Feijão preto Enroladinho de frango com molho de tomate caseiro Purê de batata Maçã
<b>24/02</b>	<b>25/02</b>	<b>26/02</b>	<b>27/02</b>	<b>28/02</b>
Salada fatuche Arroz/Feijão Quibe de forno Cenoura e vagem em palitinhos Abacaxi	Salada de alface, agrião, tomate e cenoura Arroz /Feijão Hambúrguer de frango Milho refogado Melão	Salada de alface, tomate e milho Fusilli com molho branco de couve-flor e ao sugo Filezinho de carne bovina Brócolis ao alho mousse de maracujá com geleia de morango e manjerição	Salada alface, tomate e pepino Arroz /Feijão Polpetone recheado com queijo ao forno Couve flor Laranja	Salada de alface, tomate, palmito e azeitona Arroz / Feijão preto Filé de peixe empanado no forno Purê de mandioquinha Banana