

CARDÁPIO REFERENTE AO MÊS FEVEREIRO / 2017

	SEGUNDA-FEIRA 06/02/2017	TERÇA-FEIRA 07/02/2017	QUARTA-FEIRA 08/02/2017	QUINTA-FEIRA 09/02/2017	SEXTA-FEIRA 10/02/2017
ALMOÇO	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
	Omelete de Forno (queijo, tomate e ervilha) (1 pedaço médio - 120g)	Copa lombo ao molho ferrugem (1 colher de servir - 120g)	Isca de carne ao molho shoyo (1 colher de servir cheia - 150g)	Peixe ao molho vermelho (1 colher de servir cheia - 120g)	Coxa/sobrecoxa assada (1 pedaço médio - 150g)
	Seleta de Legumes (cenoura, batata e milho) (2 colheres de servir - 150g)	Virado de couve (1 colher e 1/2 de servir - 120g)	Chuchu na salsa (1 e 1/2 colher de servir - 130g)	Purê de Batata (1 colher de servir - 100g)	Creme de Milho (1 colher de servir - 100g)
	Maçã (1 unidade)	Beterraba/alface	Banana (1 unidade)	Acelga c/ cenoura	Laranja (1 unidade)
VCT	398,5 KCAL	749,9 KCAL	549,3 KCAL	486,2 KCAL	512,8 KCAL
	SEGUNDA FEIRA 13/02/2017	TERÇA-FEIRA 14/02/2017	QUARTA-FEIRA 15/02/2017	QUINTA-FEIRA 16/02/2017	SEXTA-FEIRA 17/02/2017
ALMOÇO	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
	Salsicha ao Sugo (2 unidades c/ molho - 120g)	Filé de Frango ao Molho Mostarda (1 filé com molho - 120g)	Almôndegas ao sugo (4 unidades com molho - 150g)	Cubos de Frango ao Molho Rosé (1 colher de servir - 150g)	Carne Assada ao Molho Madeira (1 fatia com molho - 150g)
	Jardineira de legumes (2 colheres de servir - 150g)	Berinjela Napolitana (1 colher de servir - 100g)	Creme de Mandioquinha (1 colher de servir - 100g)	Batata Palha (1 colher de servir rasa - 40g)	Abobrinha Brasileira em Cubos (1 colher de servir - 120g)
	Escarola/beterraba	Melão (1 fatia)	Repolho mix Colorido	Pêra (1 unidade)	Alface c/ Tomate
VCT	539,6 KCAL	479,5 KCAL	557,2 KCAL	478,7 KCAL	623,1 KCAL
	SEGUNDA-FEIRA 20/02/2017	TERÇA-FEIRA 21/02/2017	QUARTA-FEIRA 22/02/2017	QUINTA-FEIRA 23/02/2017	SEXTA-FEIRA 24/02/2017
ALMOÇO	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto
	Isca de Frango ao Molho Ferrugem (1 colher de servir - 150g)	Carne Moída c/ Azeitona Verde (1 colher de servir - 150g)	Peixe ao Molho Concassé (1 colher de servir cheia - 120g)	Bife ao Molho Madeira (1 unidade com molho - 150g)	Linguiça Toscana (2 unidades - 120g)
	Seleta de legumes (2 colheres de servir - 150g)	Chuchu refogado (1 e 1/2 colher de servir - 130g)	Batata assada (1 colher de servir - 150g)	Cenoura Sautée em Rodelas (2 colheres de servir - 150g)	Farofa colorida fria (1 colher de servir - 80g)
	Banana (1 unidade)	Salada Bicolor (acelga e Beterraba melada)	Melão (1 fatia)	Escarola c/ tomate	Laranja (1 unidade)
VCT	489,3 KCAL	512,8 KCAL	498,4 KCAL	613,5 KCAL	715,9 KCAL

Cardápio sujeito à alterações.

Elaborado por: Lara Ribeiro Cano CRN 25501

APROVADO

Aprovado por:
Por CPS - núcleo alimentação escolar às 14:29, 1/2/2017