



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL – CNSF FEVEREIRO 2017

Jan / Fev	30	31	01	02	03
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate picado	Alface Cenoura ralada	Alface Seleta de legumes	Alface Beterraba rodela	Alface Tomate
PRATO BASE	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
PRATO PRINCIPAL	Bolo de carne com legumes assado	Filé de peixe no fubá	Filé de frango grelhado	Bife a parmegiana (assado)	Omelete de frios
GUARNIÇÃO	Macarrão a pomodoro	Creme de milho	Couve ao alho	Vagem salteada	Brócolis ao alho
SOBREMESA	Maça	Melancia	Banana	Gelatina	Salada de frutas
Fevereiro	06	07	08	09	10
ALMOÇO					
SALADA	Alface Cenoura ralada	Alface Tomate	Alface Ovo cozido	Alface Pepino rodela	Alface Tomate
PRATO BASE	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
PRATO PRINCIPAL	Bife de panela	Frango a milanesa	Carne moída c/ cenoura e vagem	Bife a role (com cenoura e vagem)	Strogonoff de frango
GUARNIÇÃO	Couve flor refogada	Repolho refogado com azeitonas e cenoura	Purê de batata	Macarrão ao sugo	Batata palha
SOBREMESA	Melão com morango	Gelatina	Melão	Salada de frutas	Melancia
Fevereiro	13	14	15	16	17
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate picadinho	Alface Chuchu temperado	Alface americana Beterraba ralada	Alface Tomate	Alface Cenoura palito
PRATO BASE	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango camponês	Polpetone recheado ao sugo	Omelete de frios	Feijoada Light	Sobrecoxa de frango (desossada)
GUARNIÇÃO	Legumes salteado (cenoura, mandioquinha, chuchu e vagem)	Macarrão especial (alho, azeite, cenoura ralada, tomate e azeitonas)	Mix de flor	Farofa Rica	Purê de batata
SOBREMESA	Banana	Gelatina	Manga	Laranja	Maça
Fevereiro	20	21	22	23	24
ALMOÇO					
SALADA	Alface Tomate	Alface Milho	Alface americana Tomate picadinho com orégano	Alface Mandioquinha palito	Alface Brócolis
PRATO BASE	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de carne	Carne moída com batata e cenoura	Omelete de legumes	Fricassê de frango	Bife grelhado
GUARNIÇÃO	Vagem e cenoura na manteiga	Virado de couve	Macarrão a bolonhesa	Berinjela grelhada	Batata palito assada
SOBREMESA	Melancia	Melão com uva	Abacaxi com morango	Gelatina	Salada de frutas

Fev / Mar	27	28	01	02	03
ALMOÇO					
SALADA				Alface Ovo cozido	Alface tomate
PRATO BASE				Arroz Feijão	Arroz Feijão
PRATO PRINCIPAL	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Filé de frango a pizzaiolo	Picado de carne com batata e cenoura
GUARNIÇÃO				Espaguete ao alho e óleo especial	Farofa rica
SOBREMESA				Maçã	Gelatina

Elaboração:

Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167 – Especialista em Alimentação Escolar