

Elaborado por: Nutricionista Carolini Gomes CRN3 50304 | Revisado por: Nutricionista Isabelle Prado CRN3 50309

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
28 de janeiro a 01 fevereiro	Prato Principal	Filé de frango ao molho <i>barbecue</i>	Estrogonofe de carne ●	Frango assado	Carne assada	Filé mignon suíno
	Guarnição 1	Milho na manteiga	Batata palha	Espaguete ao sugo	Purê de batata ●	Torta de espinafre ●
	Guarnição 2	Cenoura	Beterraba	Berinjela refogada	Couve-flor	Chuchu
	Salada	Brócolis	Acelga	Ervilha	Pepino	Repolho
	Sobremesa	Maçã	Gelatina uva	Melancia	Mousse de chocolate ●	Abacaxi
	Suco	Abacaxi	Acerola	Uva	Tangerina	Maracujá
04 a 08 de fevereiro	Prato Principal	Carne moída	Frango à milanesa ●	Churrasco misto	Cação	Carne seca desfiada
	Guarnição 1	Nhoque ao sugo ●	Creme de milho ●	Farofa ●	Abobrinha à milanesa ●	Purê de mandioquinha ●
	Guarnição 2	Couve refogada	Repolho roxo	Legumes na manteiga	Mandioca	Vagem
	Salada	Rúcula	Soja à vinagrete	Vinagrete	Rabanete	Feijão fradinho
	Sobremesa	Doce de leite ●	Manga	Goiabada	Melão	Paçoca
	Suco	Uva	Tangerina	Maracujá	Acerola	Abacaxi
11 a 15 de fevereiro	Prato Principal	Omelete de forno	Hambúrguer caseiro	Fricassê de frango ●	Yakissoba de carne	Frango à parmegiana ●
	Guarnição 1	Torta de legumes ●	Batata palito assada	Brócolis	Macarrão ●	Abóbora com ervas
	Guarnição 2	Repolho	Creme de espinafre	Milho na manteiga	Legumes sortidos ●	Berinjela
	Salada	Pepino	Cenoura	Ervilha	Agrião	Beterraba
	Sobremesa	Laranja	Maçã com mel	Mamão	Gelatina de morango	Salada de frutas
	Suco	Maracujá	Abacaxi	Acerola	Uva	Limão
18 a 22 de fevereiro	Prato Principal	Carne de panela	Coxa e sobrecoxa	Almôndegas	Estrogonofe de frango ●	Meca grelhada
	Guarnição 1	Purê batata ●	Batata doce	Espaguete ao sugo ●	Batata palha	Farofa de banana ●
	Guarnição 2	Chuchu	Vagem	Abobrinha	Couve-flor	Couve refogada
	Salada	Salada colorida	Feijão fradinho	Grão de bico	Repolho roxo	Soja à vinagrete
	Sobremesa	Goiabada	Melancia	Bolo de chocolate ●	Manga	Paçoca
	Suco	Tangerina	Maracujá	Limão	Abacaxi	Uva
25 a 28 de fevereiro	Prato Principal	Filé de frango gratinado ●	Lagarto ao molho madeira	Picadinho de frango	Bife à milanesa ●	
	Guarnição 1	Brócolis	Berinjela à milanesa ●	Polenta no palito	Mandioca	
	Guarnição 2	Espinafre refogado	Beterraba cozida	Cenoura cozida	Repolho	
	Salada	Milho	Ervilha	Pepino	Rúcula	
	Sobremesa	Banana	Doce de leite ●	Salada de frutas	Maçã com mel	
	Suco	Acerola	Uva	Abacaxi	Maracujá	

- ✓ O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a safra e a sazonalidade dos alimentos.
- ✓ Composição das saladas – 03 itens diários para escolha (alface, tomate e mais uma opção).
- ✓ A opção do grelhado é oferecida diariamente.

Valores:
 EFII: R\$ 18,00

Todos os pratos acompanham:

