

**CARDÁPIO ESCOLAR DE ALMOÇO - FEVEREIRO DE 2020****COLÉGIO BRASIL CANADÁ**

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
	<b>03/fev</b>	<b>04/fev</b>	<b>05/fev</b>	<b>06/fev</b>	<b>07/fev</b>
<b>Prato Base</b>	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão Preto
<b>Prato Principal</b>	Ovo mexido com queijo branco e tomate	Peixe ao forno com cebola e batata	Frango grelhado com ervas (alecrim e tomilho)	Picadinho de carne com mandioquinha	Iscas de frango ao molho nutritivo
<b>Guarnição</b>	Purê de abóbora	Brócolis refogado	Macarrão ao sugo	Sufle de chuchu com queijo parmesão	Farofa de couve
<b>Salada</b>	Acelga com milho	Alface lisa com tomate	Folhas verdes com linhaça	Rúcula com laranja	Cenoura e pepino ralados
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Salada de Fruta	Fruta	Fruta
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água
	<b>10/fev</b>	<b>11/fev</b>	<b>12/fev</b>	<b>13/fev</b>	<b>14/fev</b>
<b>Prato Base</b>	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão preto	Arroz + Feijão
<b>Prato Principal</b>	Carne de soja refogada ao sugo (50%)	Frango caipira	Carne de panela desfiada com pimentão e cebola	Cubos de frango refogados com tomilho	Iscas de carne acebolada
<b>Guarnição</b>	Macarrão ao azeite, alho e tomate cereja	Abóbora refogada	Farofa de cenoura	Purê mix de batata	Couve flor gratinado
<b>Salada</b>	Acelga	Alface ao vinagrete	Beterraba ralada com salsinha	Pepino com linhaça	Tomate em rodela
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Suco</b>	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água
	<b>17/fev</b>	<b>18/fev</b>	<b>19/fev</b>	<b>20/fev</b>	<b>21/fev</b>
<b>Prato Base</b>	Arroz integral + Feijão	Arroz + Lentilha	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão
<b>Prato Principal</b>	Omelete de legumes (vagem, cenoura e chuchu)	Carne moída refogada com azeitona	Fricasse de frango	Peixe assado no fubá	Sobrecoxa de frango ensopado
<b>Guarnição</b>	Abobrinha refogada	Canelone de queijo ao sugo	Batata doce corada	Batata sautee com azeite e alecrim	Polenta mole ao sugo
<b>Salada</b>	Alface roxa com pepino japonês	Rúcula com cenoura ralada	Repolho branco e roxo	Mix de folhas	Alface com tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de morango
<b>Suco</b>	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água
	<b>24/fev</b>	<b>25/fev</b>	<b>26/fev</b>	<b>27/fev</b>	<b>28/fev</b>
<b>Prato Base</b>					
<b>Prato Principal</b>					
<b>Guarnição</b>	EMENDA	FERIADO	FERIADO	EMENDA	EMENDA
<b>Salada</b>					
<b>Sobremesa</b>					
<b>Suco</b>					

Obs: Cardápio sujeito a alterações.  
Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.