

## FEVEREIRO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/fev	05/fev	06/fev	07/fev	08/fev
<b>Prato Base</b>	Risoto de Brócolis e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
<b>Prato Principal</b>	Carne de Panela com Batata	Filé de Peito de Frango Grelhado	Estrogonofe de Frango	Iscas de Carne Acebolada	Frango Assado
<b>Guarnição</b>		Creme de Milho	Batata Palha	Brócolis ao Alho	Macarrão ao Sugo
<b>Salada 1</b>	Alface e Escarola	Repolho Roxo	Alface e Beterraba	Alface e Rúcula	Alface e Repolho
<b>Salada 2</b>	Tomate	Cenoura Ralada	Grão de Bico ao Vinagrete	Milho Cozido	Vinagrete
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Picolé de Frutas
<b>Bebida</b>	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	11/fev	12/fev	13/fev	14/fev	15/fev
<b>Prato Base</b>	Risoto Japonês	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
<b>Prato Principal</b>	Frango Xadrez	Carne Moída com Legumes	Bife Grelhado Acebolado	Escondidinho de Peixe	Lasanha a Bolonhesa
<b>Guarnição</b>	Repolho Refogado		Batata Frita	Vagem refogada	
<b>Salada 1</b>	Acelga e Alface	Alface e Escarola	Alface e Rúcula	Alface e Couve	Alface e Agrião
<b>Salada 2</b>	Tomate	Beterraba Ralada	Cenoura	Pepino	Tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
<b>Bebida</b>	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	18/fev	19/fev	20/fev	21/fev	22/fev
<b>Prato Base</b>	Arroz à Grega e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
<b>Prato Principal</b>	Hambúrguer Caseiro com Linhaça	Frango Assado	Feijoada Light	Carne Moída com Azeitona	Macarrão à Bolonhesa
<b>Guarnição</b>	Purê de Batatas	Abobrinha	Couve Refogada	Chuchu	
<b>Salada 1</b>	Alface e Escarola	Repolho Roxo	Alface e Rúcula	Alface e Couve	Alface e Repolho
<b>Salada 2</b>	Tomate	Cenoura e Pepino	Beterraba	Milho	Vinagrete
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Pudim de Maria Mole
<b>Bebida</b>	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	25/fev	26/fev	27/fev	28/fev	01/mar
<b>Prato Base</b>	Arroz com Cenoura e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Preto Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
<b>Prato Principal</b>	Frango à Milanese	Carne de Panela com legumes	Almôndegas ao Molho	Pernil Suíno ao Limão	Nhoque ao Sugo
<b>Guarnição</b>	Cenoura		Batata ao Forno com Orégano	Couve Regoadada	Frango Assado
<b>Salada 1</b>	Acelga e Alface	Alface e Escarola	Alface e Rúcula	Alface e Couve	
<b>Salada 2</b>	Tomate	Beterraba	Cenoura	Pepino	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Brigadeiro
<b>Bebida</b>	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural

Em caso de alguma alteração no cardápio enviar whatsapp para a responsável pela cantina até às 8h do mesmo dia.

## MARÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/mar	05/mar	06/mar	07/mar	08/mar
<b>Prato Base</b>	Risoto de Brócolis e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
<b>Prato Principal</b>	Carne de Panela com Batata	Filé de Peito de Frango Grelhado	Estrogonofe de Frango	Iscas de Carne Acebolada	Frango Assado
<b>Guarnição</b>		Creme de Milho	Batata Palha	Brócolis ao Alho	Macarrão ao Sugo
<b>Salada 1</b>	Alface e Escarola	Repolho Roxo	Alface e Beterraba	Alface e Rúcula	Alface e Repolho
<b>Salada 2</b>	Tomate	Cenoura Ralada	Grão de Bico ao Vinagrete	Milho Cozido	Vinagrete
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Picolé de Frutas
<b>Bebida</b>	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	11/mar	12/mar	13/mar	14/mar	15/mar
<b>Prato Base</b>	Risoto Japonês	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
<b>Prato Principal</b>	Frango Xadrez	Carne Moída com Legumes	Bife Grelhado Acebolado	Escondidinho de Peixe	Lasanha a Bolonhesa
<b>Guarnição</b>	Repolho Refogado		Batata Frita	Vagem refogada	
<b>Salada 1</b>	Acelga e Alface	Alface e Escarola	Alface e Rúcula	Alface e Couve	Alface e Agrião
<b>Salada 2</b>	Tomate	Beterraba Ralada	Cenoura	Pepino	Tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
<b>Bebida</b>	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar	22/mar
<b>Prato Base</b>	Arroz à Grega e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
<b>Prato Principal</b>	Hambúrguer Caseiro com Linhaça	Frango Assado	Feijoada Light	Carne Moída com Azeitona	Macarrão à Bolonhesa
<b>Guarnição</b>	Purê de Batatas	Abobrinha	Couve Refogada	Chuchu	
<b>Salada 1</b>	Alface e Escarola	Repolho Roxo	Alface e Rúcula	Alface e Couve	Alface e Repolho
<b>Salada 2</b>	Tomate	Cenoura e Pepino	Beterraba	Milho	Vinagrete
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Pudim de Maria Mole
<b>Bebida</b>	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	29/mar
<b>Prato Base</b>	Arroz com Cenoura e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Preto Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
<b>Prato Principal</b>	Frango à Milanese	Carne de Panela com legumes	Almôndegas ao Molho	Pernil Suíno ao Limão	Nhoque ao Sugo
<b>Guarnição</b>	Cenoura		Batata ao Forno com Orégano	Couve Regoadada	Frango Assado
<b>Salada 1</b>	Acelga e Alface	Alface e Escarola	Alface e Rúcula	Alface e Couve	
<b>Salada 2</b>	Tomate	Beterraba	Cenoura	Pepino	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Brigadeiro
<b>Bebida</b>	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural

Em caso de alguma alteração no cardápio enviar whatsapp para a responsável pela cantina até às 8h do mesmo dia.