Cardápio Mensal IF poços Mês Fevereiro/2025

DIA			PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO	
20	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Estrogonofe de carne	Batata Palha	Alface	Grão de bico	Cenoura ralada	Fruta	Estrogonofe soja	Pão de queijo+fruta	Suco
21	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Filé de frango a pizzaiolo	Macarrão alho e oleo	Mix de folhas	Beterraba cozida	Couve	Gelatina	Omelete de forno	Pão com pate de frango+fruta	Suco
22	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Peixe ensopado/fricasse	Jardineira de legumes	Alface	Batata doce	Chicória	Fruta	Torta de legumes	Bruschetta de tomate e queijo+fruta	Suco
23	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Almondega	Pure de batata	Mix de folhas	Abobrinha	Pepino c/ tomate	Pudim de pão	Almodega soja	Macarrão ao sugo+fruta	Suco
24	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil Babecue	Abobora madura	Alface	Chuchu	Repolho temperado	Fruta	Lasanha de berinjela	Bolo+fruta	Leite
25	SABADO										
26	DOMINGO										
27	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Feijoada	Farofa	Alface	Couve	Vinagrete	Fruta	Charuto de soja	Feijoada+fruta	Suco
28	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Espetinho de frango	macarrão ao sugo	Mix de folhas	Chuchu	Cenoura ralada	Pudim	Torta de legumes	Pão com pate de frango+fruta	Suco
29	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne de Panela	Polenta ao molho	Alface	Beterraba cozida	Pepino c/ tomate	Fruta	Omelete de forno	Pão de queijo com pernil+fruta	Suco
30	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Peixe a Doré	Batata refogada	Mix de folhas	Grão de bico	Repolho temperado	Espumone	Brocolis ao molho branco	Pão com carne+fruta	Suco
31	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Estrogonofe de frango	Batata Palha	Alface	Berinjela com tomate	Bicolor	Fruta	Abobrinha recheada	Bolo+fruta	Leite

Cardápio Mensal IF poços Mês Fevereiro/2025

			PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO	
1	**SABADO/FERIADO**										
2	**DOMINGO**										
3	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Strogonoff de frango	Batata Palha	Alface	Cenoura Ralada	Chuchu	Fruta	Strogonoff de proteina soja	Pão de queijo+fruta	Suco
4	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil Ao Barbecue	Macarrão primavera	Mix de folhas	Pepino c/ tomate	Beterraba Ralada	Spumoni	Ovo Cozido	Pão com Patê Frango+fruta	Suco
5	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Bife de Palma a pizzaiolo	Farofa	Alface	Acelga	Cenoura Cozida	fruta	Nhoque de abóbora ao sugo	Pizza de Assadeira +fruta	Suco
6	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Filé de frango acebolado	Mandioca Cremosa	Alface	Repolho temperado	Abobara madura	Pudim de Pão	Omelete	Pão com queijo+fruta	Suco
7	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Peixe Assado	Purê de Batata	Alface	Vinagrete	Mix de Grãos	Fruta	Panqueca de Queijo c tomate	Bolo+fruta	Leite
8	**SABADO**										
9	**DOMINGO**										
10	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Feijoada	Farofa	Alface	Couve	Vinagrete	Fruta	Ovo frito	Pão de queijo com pernil+fruta	Suco
11	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Almondega	Macarrão Alho e oleo	Alface	Beterraba cozida	Chicória	Gelatina	Hanburguer a pizzaiolo	Panqueca carne moída+fruta	Suco
12	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Bife Suíno Acebolado	Quibebe	Mix de folhas	Grão de bico	Repolho temperado	Fruta	Tomate recheado com queijo	Pão com pate de frango+fruta	Suco
13	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Panqueca de Frango	Abobrinha sauté	Alface	Cenoura c ervilha	Acelga	Fruta	Omelete de Queijo	Torta de Legumes c/ queijo + Fruta	Suco
14	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Espetinho bovino	Macarrão ao sugo	Mix de folhas	Chuchu	Cenoura ralada	Arroz Doce	Torta de legumes	Bolo+fruta	Leite
15	**SABADO**										
16	**DOMINGO**										
17	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne de panela ao molho ferrugem (cenoura)	Virado de Abobrinha	Alface	Chuchu	Pepino c/ tomate	Fruta	Omelete de forno	Pão de queijo+fruta	Suco
18	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Peixe ensopado/fricase	Acelga ao alho	Mix de folhas	Batata doce	Cenoura ralada	Paçoquinha	Fricassê de soja	Pão com pate de frango+fruta	Suco
19	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil de Panela	Abobora Assada c alecrim	Alface	Chicoria	Bicolor	Fruta	Lasanha de berinjela	Torta de Frango+fruta	Leite
20	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Escondidinho carne moida	Berinjela de forno	Alface	Mix de legumes	Vinagrete	Fruta	Charuto de repolho com soja	Buraco Quente+fruta	Suco
21	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Filé de frango ao molho de laranja	Pure de batata	Alface	Beterraba cozida	Couve	Gelatina Colorida	Brocolis ao molho branco	Bolo+fruta	Leite
22	**SABADO**										
23	**DOMINGO**										
24	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Isca de pernil grelhado acebolado	Ratatouile	Alface	Abobora madura	Pepino	Fruta	Abobrinha recheada c soja	Pão de queijo c pernil +fruta	Suco
25	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Fricasse de Frango	Virado de Chuchu	Mix de folhas	Grão de bico	Repolho colorido	Doce de Abóbora	Tomate recheado com queijo	Pão com pate de frango+fruta	Suco
26	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Feijoada	Farofa	Alface	Couve	Vinagrete	Fruta	Hamburguer de soja	Torta de frango+fruta	Suco
27	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Estrogonofe de frango	Batata Palha	Mix de folhas	Chuchu	Beterraba Ralada	Paçoquinha	Ovo cozido	Panqueca de pizza+fruta	Suco
28	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Panqueca de Carne desfiada	Chuchu Gratinado	Alface	Berinjela de forno	Cenoura ralada	Fruta	Lasanha de berinjela	Bolo+fruta	Leite
29	**SABADO**										