

Cardápio Mensal IF poços

Mês Julho/2024

DIÁ	CAFÉ MANHÃ				PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO
1	Pão com pate de frango+fruta	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Filé de frango grelhado	Creme de milho	Alface	Berinjela com tomate	Cenoura ralada	Fruta	Ovo frito	Pão com carne+fruta Suco
2	Bolo+fruta	Leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Cubos misto	Virado de abobrinha	Alface	Grão de bico	Bicolor	Pudim	Lasanha de abobrinha	Sopa de lentilha com legumes Suco
3	Pão com queijo+fruta	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Panqueca de frango	Seleta de legumes	Alface	Abobrinha	Pepino	Fruta	Panqueca de soja	Pão de queijo+fruta Suco
4	Bolo+fruta	Leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Peixe ensopado	Acelga ao alho	Alface	Beterraba cozida	Repolho colorido	Gelatina	Omelete forno	Sopa de Legumes+fruta Suco
5	Pão de queijo+fruta	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne moida com legumes	Macarrão alho e oleo	Alface	Cenoura cozida	Acelga	Fruta	Brocolis ao molho branco	Bolo+fruta Leite
6	SABADO											
7	DOMINGO											
8	Pao com queijo + fruta	suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Fricasse de frango	Abobrinha sauté	Alface	Tabule	Cenoura ralada	Fruta	Omelete	Pao de queijo+fruta Suco
9	Bolo+fruta	Leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil grelhado	Tutu de feijão	Alface	Beterraba cozida	Pepino	Arroz doce	Tomate recheado com queijo	Sopa de Macarrão+fruta Suco
10	Pão com pate de frango+fruta	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Escondidinho de carne moida	Berinjela de forno	Alface	Acelga	Repolho colorido	Fruta	Torta de legumes	Pão de queijo+fruta Suco
11	Bolo+fruta	Leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	File de frango ao molho de ervas finas	Macarrão a primavera	Alface	Almeirão	Beterraba ralada	Gelatina	Ovo cozido	Caldo de feijão+fruta Suco
12	Pão de queijo+fruta	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne de panela	Quibebe	Alface	Berinjela com tomate	Bicolor	Fruta	Abobrinha recheada queijo	Bolo+fruta Leite
13	SABADO											
14	DOMINGO											
15	Pão com pate de frango+fruta	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Estrogonofe de frango	Batata palha	Alface	Grão de bico	Cenoura ralada	Fruta	Carne de soja com legumes	Pão com queijo+fruta Suco
16	Bolo+fruta	Leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Isca suina grelhada	Jardineira de legumes	Alface	Abobrinha	Beterraba ralada	Espumone	Ovo cozido	Canjiquinha+fruta Suco
17	Pão com queijo+fruta	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Feijoada	Farofa	Alface	Couve	vinagrete	Fruta	Hamburguer de soja	Pão de queijo+fruta Suco
18	Bolo+fruta	Leite	Arroz branco/Integral	Feijão Carioca	Carne de panela	Repolho refogado com cenoura	Alface	Chuchu	Bicolor	Gelatina	Omelete de forno	Sopa de lentilha com legumes+fruta Suco
19	Pão de queijo+fruta	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Filé de frango empanado	Pure de batata	Alface	Beterraba cozida	Pepino	Fruta	Torta de legumes	Bolo+fruta Leite
20	SABADO											
21	DOMINGO											
22	Paão com queijo+fruta	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	File de frango ao molho de mostarda	Macarrão a primavera	Alface	Acelga	Beterraba ralada	Fruta	Espagurete de abobrinha	Pão com carne+fruta Suco
23	Bolo+fruta	Leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Filé de peixe á dore	Batata refogada	Alface	Grão de bico	cenoura ralada	Gelatina	Ovo frito	Caldo de feijão+fruta Suco
24	Pão com pate de frango + Fruta	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne de panela	Chuchu ao alho	Alface	Berinjela com tomate	Repolho colorido	Fruta	Berinjela recheada c/carne soja	Sopa de legumes+fruta Suco
25	Bolo+fruta	Leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil grelhado	Virado de couve	Alface	Abobrinha	Pepino c/ tomate	Paçoquinha	Quibe de soja	Pão de queijo+fruta Suco
26	Pão de queijo+fruta	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Fricasse de frango	Berinjela ao forno	Alface	Beterraba cozida	Cenoura ralada	Fruta	Omelete	Bolo+fruta Leite
27	SABADO											
28	DOMINGO											
29	Pão com pate de frango	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne moida com legumes	Polenta com molho	Alface	Tabule	Cenoura ralada	Fruta	Ovo cozido	Pão de queijo+fruta Suco
30	Bolo+fruta	Leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Feijoada	Farofa	Alface	Couve	Vinagrete	Gelatina	Hamburguer de soja	Canjiquinha+fruta Suco
31	Pão de queijo+fruta	Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	File de frango a pizzaiolo	Macarrão a primavera	Alface	Abobrinha	Repolho colorido	Fruta	Omelete	Bolo+fruta Leite