

Cardápio Mensal IF poços Mês Setembro/2024

DIA			PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO	
2	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne de Panela	Acelga ao Alho	Alface	Grão de bico	Repolho colorido	Fruta	Ovo Frito	Pão de queijo+fruta	Suco
3	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Estrogonofe de frango	Batata Palha	Alface	Berinjela com tomate	Cenoura ralada	Paçoquinha	Torta de legumes	Caldo de Feijão+fruta	Suco
4	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Escondidinho de Carne	Abobrinha sauté	Alface	Beterraba cozida	pepino com tomate	Fruta	Escondidinho Proteína de soja	Pão com pate de frango+fruta	Suco
5	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Filé de frango empanado	Creme de milho	Alface	Tabule	Bicolor	Gelatina	Brocolis ao molho branco	Pão com Queijo+fruta	Suco
6	Arroz branco/Integral	Feijão Preto	Pernil grelhado	Virado de couve	Alface	Couve	Beterraba ralada	Fruta	Omelete de forno	Bolo+fruta	Leite
7	SABADO										
8	DOMINGO										
9	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Fricasse de frango	Abobrinha sauté	Alface	Beterraba cozida	Pepino	Fruta	Torta de legumes	Sopa de lentilha+fruta	Suco
10	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Bife de Palma Pizzaiolo	Macarrão a Primavera	Alface	Tabule	Cenoura Ralada	Pudim	Hamburguer de proteína de soja	Pão de queijo+fruta	Suco
11	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Feijoada	Farofa	Alface	Couve	Vinagrete	Fruta	Omelete de forno	Pão com pate de frango+fruta	Suco
12	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Panqueca de frango	Berinjela de forno	Alface	Grão de bico	Repolho colorido	Espumone	Panqueca Proteína de soja	Macarrão ao sugo	Suco
13	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil grelhado	Quibebe	Alface	Batata Doce	Bicolor	Fruta	Abobrinha recheada queijo	Bolo+fruta	Leite
14	SABADO										
15	DOMINGO										
16	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Peixe a Doré	Macarrão ao Sugo	Alface	Tabule	Cenoura ralada	Fruta	Torta de legumes	Pão com pate de frango+fruta	Suco
17	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	File de frango grelhado	Creme de milho	Alface	Berinjela com tomate	Repolho colorido	Arroz doce	Omelete de forno	Sopa de Macarrão+fruta	Suco
18	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Almondega	Puré de batata	Alface	Beterraba cozida	Pepino	Fruta	Almondega de proteína de soja	Pão de queijo+fruta	Suco
19	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil grelhado	Tutu de Feijão	Alface	Almeirão	Bicolor	Gelatina	Abobrinha recheada queijo	Sopa de lentilha+fruta	Suco
20	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Estrogonofe de frango	Batata Palha	Alface	Grão de bico	Cenoura ralada	Fruta	Ovo cozido	Bolo+fruta	Leite
21	SABADO										
22	DOMINGO										
23	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Feijoada	Farofa	Alface	Couve	Vinagrete	Fruta	Tomate recheado	Pão de queijo+fruta	Suco
24	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	File de frango ao molho de mostarda	Jardineira de legumes	Alface	Tabule	Cenoura ralada	Paçoquinha	Hamburguer de soja	Macarrão ao sugo	Suco
25	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne de Panela	Polenta	Alface	Beterraba cozida	Pepino	Fruta	Ovo cozido	Pão com pate de frango+fruta	Suco
26	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assada	Macarrão ao sugo	Alface	Berinjela com tomate	Repolho colorido	Pudim	Torta de legumes	Caldo de Feijão+fruta	Suco
27	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil grelhado	Virado de abobrinha	Alface	Grão de bico	Beterraba ralada	Fruta	Omelete de forno	Bolo+fruta	Leite
28	SABADO										
29	DOMINGO										
30	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne de Panela ao molho madeira	Batata Palha	Alface	Beterraba cozida	Repolho colorido	Fruta	Lasanha de Berinjela	Pão de queijo+fruta	Suco