



CARDÁPIO DA CANTINA DE 2021/2022

Fevereiro de 2022
(Sujeito a Mudanças)

Suco e frutas serão servidos todos os dias durante o lanche.

Dia	Data	Lanche da Manhã	Lanche da Tarde
Terça	01/02/2022	Pão de queijo, açaí, barra de cereal caseira	Pão de sal c/ muçarela, suco, fruta
Quarta	02/02/2022	Bolo de cenoura com chocolate, barra de cereal caseira	Cookies caseiro, suco, fruta
Quinta	03/02/2022	Pão Australiano com muçarela, barra de cereal caseira	Iogurte, suco, fruta
Sexta	04/02/2022	Pão de queijo, barra de cereal caseira	Bolo de banana, suco, fruta
Segunda	07/02/2022	Empanada integral de frango, barra de cereal caseira	Sequinhos, suco, fruta
Terça	08/02/2022	Bolo formigueiro, barra de cereal caseira	Pão de queijo suco, fruta
Quarta	09/02/2022	Pão de abóbora com requeijão, barra de cereal caseira	Donuts cacau caseiro suco, fruta
Quinta	10/02/2022	Pão de queijo, iogurte, barra de cereal caseira	Mini pão integral c/ muçarela, suco, fruta
Sexta	11/02/2022	Pão de sal integral com muçarela, barra de cereal caseira	Cookies caseiro, suco, fruta
Segunda	14/02/2022	Pão de batata recheado com requeijão e frango, barra de cereal caseira	Bolo de banana, suco, fruta
Terça	15/02/2022	Pão de queijo, açaí, barra de cereal caseira	Cookies caseiro, suco, fruta
Quarta	16/02/2022	Bolo de cenoura com chocolate, barra de cereal caseira	Mini pão integral c/ muçarela, suco, fruta
Quinta	17/02/2022	Esfirra de carne, barra de cereal caseira, iogurte	Iogurte, suco, fruta
Sexta	18/02/2022	Pão de queijo, barra de cereal caseira	Donuts cacau caseiro, suco, fruta
Segunda	21/02/2022	Pão com gergelim e muçarela, barra de cereal caseira	Bolo de cenoura, suco, fruta
Terça	22/02/2022	Bolo formigueiro, barra de cereal caseira, iogurte	Biscoito de polvilho caseiro, suco, fruta
Quarta	23/02/2022	Pão de queijo, barra de cereal caseira	Mini pão integral c/ muçarela, suco, fruta
Quinta	24/02/2022	Empanada integral de frango, barra de cereal caseira	Donuts cacau caseiro, suco, fruta
Sexta	25/02/2022	Bolo de milho, barra de cereal caseira	Cookies caseiro, suco, fruta

Arroz, feijão, saladas, sucos e frutas serão servidos todos os dias durante o almoço. Opção para vegetarianos.

Dia	Data	Cardápio de Almoço
Terça	01/02/2022	Bife de boi grelhado, file de coxa assado, virado de milho, abobrinha
Quarta	02/02/2022	Carne de porco assada, frango grelhado, chicória, moranga
Quinta	03/02/2022	Carne cozida, frango grelhado, batata sauté, repolho
Sexta	04/02/2022	Feijoada, frango grelhado, couve, farofa
Segunda	07/02/2022	Carne de boi grelhada, ovos mexidos, legumes sauté, almeirão
Terça	08/02/2022	Costelinha, molho barbecue, bife de frango, abacaxi grelhado, couve
Quarta	09/02/2022	Carne de porco grelhada, frango assado, farofa, baroa
Quinta	10/02/2022	Carne de boi assada, frango grelhado, espaguete, repolho
Sexta	11/02/2022	Estrogonofe de frango, carne de boi grelhada, batata assada, vagem
Segunda	14/02/2022	Almôndegas de frango ao sugo, suflê de alho porró, espaguete, chicória, salada de frutas
Terça	15/02/2022	Bife de boi a rolê, frango grelhado, vagem, moranga
Quarta	16/02/2022	Frango com legumes, isca de boi, chuchu, ratatouille
Quinta	17/02/2022	Peixe mediterrâneo, isca de pernil grelhada, legumes, brócolis com couve flor
Sexta	18/02/2022	Bife de frango grelhado, feijão tropeiro, couve, abacaxi grelhado
Segunda	21/02/2022	Frango assado, omelete de espinafre, moranga, vagem com cenoura, salada de frutas
Terça	22/02/2022	Carne de boi assada, frango grelhado, almeirão, purê de batata
Quarta	23/02/2022	Costelinha, molho barbecue, frango grelhado, abacaxi grelhado, repolho
Quinta	24/02/2022	Carne moída, capelletti de frango, ratatouille, couve
Sexta	25/02/2022	Bife de boi grelhado, frango com legumes, abobrinha, baroa