

JANEIRO/FEVEREIRO 2019 (2ª a 6ª-Feira)

DATA	PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA 1 (FOLHA)	SALADA 2 (TOMATE)	SALADA 3 (GRÃO)	SALADA 4 (COZIDA)	SALADA 5 (CRUA)	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOBREMESA	BEBIDA I	BEBIDA II	MOLHO P/ SALADA	
5ª-Feira	31/jan	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM RODELAS	MIX DE GRÃOS	CENOURA COZIDA	BETERRABA RALADA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ALMÔNDEGAS DE CARNE	MACARRÃO / MOLHO AO SUGO	BRÓCOLIS	ABACAXI COM HORTELÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO DE ORÉGANO
6ª-Feira	01/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	MIX DE FOLHAS	TOMATE MEIA LUA	ERVILHA TORTA	LEGUMES	CARPACCIO DE ABOBRINHA	CUBOS DE FRANGO COM MOLHO BRANCO E MILHO	QUIBE DE FORNO	BATATA-DOCE	BERINIELA REFOGADA	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA	SUCO DE TANGERINA	MOLHO DE LIMÃO
2ª-Feira	04/fev	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE AMERICANA	TOMATE MEIA LUA	SOJA TEMPERADA	ABOBRINHA EM CUBINHOS	CENOURA RALADA	OVOS MEXIDOS	HAMBÚRGUER GRELHADO	MACARRÃO / MOLHO AO SUGO	BRÓCOLIS	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO VINAGRETE
3ª-Feira	05/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE LISA	TOMATE EM CUBOS GRANDES	FEIJÃO-BRANCO AO VINAGRETE	VAGEM	BETERRABA RALADA	PEIXE ASSADO COM MOLHO DE ERVAS	LAGARTO ASSADO COM MOLHO DE CHAMPIGNON	BATATA COM ALECRIM	VIRADO DE COUVE	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO DE LIMÃO
4ª-Feira	06/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM RODELAS	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	CHUCHU COM CEBOLINHA	PEPINO EM RODELAS	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA REFOGADA	CHUCHU GRATINADO	ACELGA REFOGADA	GELATINA COLORIDA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE MOSTARDA
5ª-Feira	07/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE MIMOSA	VINAGRETE	LENTILHA	BETERRABA COZIDA	COUVE-MANTEIGA COM AZEITE	DRUMET DE FRANGO	ISCAS DE CARNE AO MOLHO INGLÊS	PURÊ DE BATATA-DOCE	ESPINAFRE REFOGADO	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE LIMÃO
6ª-Feira	08/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE MEIA LUA	MILHO COM SALSICA	BATATA-DOCE RÚSTICA	RÚCULA COM MANGA	CARNE SUÍNA ASSADA COM ERVAS	CARNE DESFIADA AO MOLHO	FAROFA AGRIDOCE	MIX DE VERDURAS	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO DE ALHO
2ª-Feira	11/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE LISA	TOMATE EM RODELAS	FEIJÃO-FRADINHO COM AZEITE	MANDIOQUINHA COM CEBOLINHA	BETERRABA RALADA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ESCONDIDINHO DE CARNE	BRÓCOLIS	CENOURA COM SALSICA	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO SHOYU
3ª-Feira	12/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	RÚCULA E ALFACE CRESPA	VINAGRETE	GRÃO-DE-BICO	LEGUMES EM CUBINHOS	ACELGA COM ABACAXI	ISCAS DE FRANGO GRELHADO	QUIBE DE FORNO	PURÊ DE BATATA	BETERRABA COZIDA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MORANGO	MOLHO VINAGRETE
4ª-Feira	13/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE MEIA LUA	SOJA AO MOLHO SHOYU	CUSCUZ PAULISTA	CENOURA RALADA	PEIXE ASSADO	ISCAS DE CARNE À CHINESA	PURÊ DE ABÓBORA	FAROFA	MANGA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO DE LIMÃO
5ª-Feira	14/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE LISA	TOMATE EM CUBINHOS	ERVILHA	BATATA BOLINHA TEMPERADA	PEPINO EM PALITO	FRANGO EMPANADO	BIFE COM MOLHO MADEIRA	CREME DE MILHO	ABÓBORA COM SALSICA	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO ITALIANO
6ª-Feira	15/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE EM RODELAS	FEIJÃO-BRANCO TEMPERADO	MOYASHI TEMPERADO	SALPICÃO VEGETARIANO	OVOS MEXIDOS	BIFE À ROLÉ	BATATA COM SALSICA E MANTEIGA	ABOBRINHA REFOGADA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE TANGERINA	MOLHO DE ORÉGANO
2ª-Feira	18/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE LISA	TOMATE MEIA LUA	MIX DE GRÃOS	SALADA DE MACARRÃO	PEPINO COM HORTELÃ	SOBRECOXA ASSADA	ISCAS DE CARNE À CHINESA	MANDIOCA NA MANTEIGA	COUVE-FLORES GRATINADA	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO DE ALHO
3ª-Feira	19/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM CUBOS GRANDES	TRIGO EM GRÃO COM RICOTA	BETERRABA COZIDA	COUVE-MANTEIGA TEMPERADA COM AZEITE	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA RÚSTICA	BRÓCOLIS	GELATINA COLORIDA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO PESTO
4ª-Feira	20/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE AMERICANA	TOMATE EM RODELAS	GRÃO-DE-BICO TEMPERADO	VAGEM AGRIDOCE	CENOURA RALADA	PEIXE EMPANADO COM FUBÁ	CARNE ASSADA	CREME DE ESPINAFRE	CHUCHU COM SALSICA	BANANA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE LIMÃO
5ª-Feira	21/fev	ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE MIMOSA	VINAGRETE	SOJA TEMPERADA	MANDIOQUINHA EM CUBINHOS	SALPICÃO VEGETARIANO (REPOLHO BRANCO, REPOLHO ROXO, CENOURA RALADA E MAIONESE)	FRANGO COM MOLHO BRANCO E MILHO	HAMBÚRGUER DE PICA-NHA GRELHADO	MACARRÃO INTEGRAL / MOLHO AO SUGO	CENOURA REFOGADA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE LIMÃO
6ª-Feira	22/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS COM MANGA	TOMATE MEIA LUA	FEIJÃO-FRADINHO	CEBOLA ROXA MARINADA	QUIABO TEMPERADO	ISCAS DE FRANGO	CUBOS DE CARNE	PURÊ DE BATATA-DOCE COM SALSICA E CEBOLINHA	BERINIELA GRELHADA	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO DE ORÉGANO
2ª-Feira	25/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE ROMANA	TOMATE EM CUBOS GRANDES	MIX DE GRÃOS	CENOURA COZIDA TEMPERADA COM AZEITE E SALSICA	SALADA PRIMAVERA (RÚCULA, MAÇÃ VERDE, MANGA, PEPINO E TOMATE)	OMELETE COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO	QUIBE DE FORNO	BATATA-DOCE RÚSTICA COM ALECRIM	BRÓCOLIS	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO VINAGRETE
3ª-Feira	26/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	AGRIÃO E ALFACE COM MANGA	TOMATE EM RODELAS	FEIJÃO-PRETO COM TOMATE E CEBOLA	LEGUMES EM CUBINHOS	PEPINO EM RODELAS	FILÉ DE FRANGO À PIZZAIOLA	BIFE GRELHADO	PURÊ MISTO	COUVE-FLORES	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO DE LIMÃO
4ª-Feira	27/fev	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	VINAGRETE	ERVILHA E MILHO	BATATA BOLINHA AO VINAGRETE	BETERRABA RALADA	COXA DA ASA	ISCAS DE CARNE ACEBOLADA	MACARRÃO / MOLHO BRANCO	ABOBRINHA REFOGADA	LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MORANGO	MOLHO DE AGRIDOCE
5ª-Feira	28/fev	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE AMERICANA	TOMATE MEIA LUA	FEIJÃO-BRANCO TEMPERADO	BATATA-DOCE COM GENGIBRE	RÚCULA COM TOMATE-CEREJA	FILÉ DE FRANGO EMPANADO	CARNE ASSADA	CREME DE MILHO	VAGEM SAUTÉ	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO DE ERVAS