

ALMOCO CENTRO PEDAGOGICO – FEVEREIRO DE 2026

	LANCHE MANHÃ		SALADA		ACOMPANHAMENTO		PRATO PRINCIPAL	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	LANCHE DA TARDE
01 - dom										
02 - seg										
03 - ter										
04 - quar	Pão Doce	Chá Mate/ CAFÉ	Salada de Acelga	Salada de Pepino ao Vinagrete	Arroz Branco	Feijão Carioca	Strogonoff de Carne	Cassoulet Vegetariano	Batata ao Forno	Melancia
05 - quin	PAO FRANCES C/ QUEIJO	CHOCOLATE	Salada Grega	Tabule	Arroz Branco	Feijão Carioca	Asa de Frango Assada	Bife de Milho	Angu com Quiabo	Banana Nanica
06 - sex	Bolo de Coco	SUCO DE ABACAXI	Salada de TOMATE	Salada de Cenoura com Brócolis	Arroz Branco	Tutu à Mineira	Carne Assada	Bolinho de Soja com Batata	Couve Refogada	Melão
07 -sab										
08 - dom										
09 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	ACHOCOLATADO	Salada de Alface Crespa	Salpicão de Legumes	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne a Bolonhesa	Strogonoff de Soja	Penne ao Manjerição	Melão
10 - ter	BISCOITO MAIZENA/ MAÇA	VITAMINA DE BANANA	Salada de Alface com Rúcula	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Carioca	Isca de Frango à Milanese	Bolinho de Ervilha	Purê de Batata	Melancia
11 - quar	PAO DOCE	SUCO DE UVA	Salada de Acelga	Salada de Berinjela com Orégano	Arroz Branco	Feijão Carioca	Bife de Panela	Torta Colorida	Farofa com Frutas	Banana Nanica
12 - quin	PAO FRANCES C/ QUEIJO	Suco de Maracujá	Salada de Almeirão com Repolho Roxo	Salada de Beterraba Cozida	Arroz Branco	Feijão Carioca	Lasanha de Frango	Espinafre com Ricota e Abobrinha	Cenoura Vick	Mamão
13 - sex	BISCOITO DE POLVILHO	Suco de Goiaba	Salada de Alface com Agrião	Salada de Abobrinha com Bróc e Cenou	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne de Porco Frita	Quibe de Cenoura	Chuchu Tropeiro	Abacaxi
14 - sab										
15 - dom										
16 - seg										
17 - ter										
18 - quar										
19 - quin	BISCOITO MAIZENA/ MAÇA	Suco de Maracujá E FRAPÊ DE MARACUJÁ	Salada de Alface Crespa	Salada de Pepino ao Vinagrete	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne Cozida	Bife de Milho	Virado de Cenoura	Melancia
20 - sex	Bolo de Chocolate	SUCO DE UVA	Salada de Alface Crespa	Tabule	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne a Bolonhesa	Quibe Assado com lentilha	Purê de Batata	Melão
21 - sab										
22 - dom										
23 -seg	PAO FRANCES C/ mANTEIGA	ACHOCOLATADO	Salada de Alface Crespa	Salada Diferente	Arroz Branco	Feijão Carioca	Bife de Panela	Bolinho de Ervilha	Parafuso com Brócolis	Maça
24 - ter	BISCOITO MAIZENA	VITAMINA DE BANANA	Salada de Acelga com Agrião	Salada de Abobrinha com Bróc e Cenou	Arroz Branco	Feijão Carioca	Frango Assado ao molho	Quibe de Cenoura	Angu com Quiabo	Banana Nanica
25 - quar	PAO DOCE	SUCO DE ABACAXI	Salada de Alface Crespa	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne de Porco Frita	Cassoulet Vegetariano	Chuchu Tropeiro	Melão
26 - quin	PAO FRANCES C/ QUEIJO	Chá Mate / CAFE	Salada de Alface com Alface Roxa	Salada de Pepino ao Vinagrete	Arroz Branco	Feijão Carioca	Frango gratinado com creme de milho	Soja Refogada com Legumes	Abobrinha no Fubá	Abacaxi
27 - sex	Bolo de Chocolate	Suco de manga	Salada de Alface Crespa	Salada de Berinjela com Orégano	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne Moída com Azeitonas	Hambúguer de grão de bico	Batata Sauté	Melancia
28 - sab										

- O CARDÁPIO DOS SÁBADOS LETIVOS SERÁ DECIDIDO NA SEXTA FEIRA QUE O ANTECEDE.



Ter bons hábitos alimentares também envolve a ingestão adequada de água. Ao manter-se hidratado, o funcionamento dos órgãos é melhorado, pois o líquido é essencial para funções como a absorção de nutrientes, transporte de oxigênio, circulação sanguínea e digestão.