

ALMOÇO CENTRO PEDAGOGICO – FEVEREIRO DE 2025

	LANCHE MANHÃ		SALADA		ACOMPANHAMENTO		PRATO PRINCIPAL	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	LANCHE DA TARDE
15 - sáb										
16 - dom										
17 - seg	Pão doce com manteiga	Chocolate	Salada de Alface Crespa	Salada de Maionese com Repolho	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne Cozida com Legumes	Bolinho de Grão de Bico	Virado de Cenoura	Melancia
18 - ter	Biscoito de maizena	Vitamina Abacate	Salada de Almeirão		Arroz Branco	Feijão Carioca	Strogonoff de Frango	Ratatule	Batata ao Forno	Maçã
19 - qua	Pão francês com manteiga	Chá Mate	Salada de Alface Crespa	Tabule	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne Assada	Cuscuz de legumes com coentro	Couve Refogada	Abacaxi
20 - qui	Pão doce com manteiga	Suco de Abacaxi	Salada de Pepino com Couve-flor		Arroz Branco	Feijão Carioca	Frango Assado	Bife de Milho	Parafuso com Brócolis	Banana Nanica
21 - sex	Mingau de Chocolate	Biscoito Maizena	Salada de Alface Crespa	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Carioca	Isca de Pernil	Quibe Assado com lentilha	Legumes ao alho e Óleo	Melancia
22 - sáb										
23 - dom										
24 - seg	Pão Francês com manteiga	Chocolate	Salada de Alface Crespa	Salada Diferente	Arroz Branco	Feijão Carioca	Bife de Panela	Bolinho de Ervilha	Parafuso com Brócolis	Melão
25 - ter	Biscoito de maizena	Suco de maracujá	Salada de Acelga com Agrião	Salada de Cenoura com Vagem	Arroz Branco	Feijão Carioca	Frango Assado ao molho	Cassoulet Vegetariano	Angu com Quiabo	Banana Nanica
26 - qua	Pão doce com manteiga	Chá Mate	Salada de Alface Crespa	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne de Porco Frita	Quibe de Cenoura	Chuchu Tropeiro	Melão
27 - qui	Pão francês com manteiga	Café com leite	Salada de Alface com Alface Roxa	Salada de Pepino ao Vinagrete			Frango gratinado com creme de milho	Soja Refogada com Legumes	Abobrinha no Fubá	Abacaxi
28 - sex	Bolo de Chocolate	Suco de Abacaxi	Salada de Alface Crespa	Salada de Berinjela com Orégano	Arroz Branco	Feijão Carioca	Strogonoff de Carne	Hambúrguer de grão de bico	Batata Sauté	Maçã

Fique por dentro: Banana: a fruta predileta dos brasileiros

Típica dos países tropicais e muito conhecida no mundo todo, a banana - fruto da bananeira - é a fruta mais popular do Brasil. Ela possui alto valor nutritivo, sendo rica em açúcar e sais minerais, principalmente em potássio e, também, em vitaminas A, B1, B2 e C.