

DATA	PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA 1	SALADA 2 (TOMATE)	SALADA 3 (GRÃO)	SALADA 4 (CRUA ou COZIDA)	SALADA 5 (FOLHA)	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	VEGETARIANO	SOBREMESA	BEBIDA I	
2ª-feira	03/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO	BETERRABA RALADA	ESCAROLA	FILE DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOIDA COM BATATATINHA DOCE	BRÓCOLIS REFOGADO	QUIBE QUINOA E ABOBORA	MELANCIA	SUCO DE GOIABA
3ª-feira	04/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA AO VINAGRETE	ABOBORA CABOTIÃ ASSADA	AGRIÃO	FILE DE FRANGO GRELHADO AO MOLHO PESTO DE MANJERICÃO	CARNE ASSADA M. ESCURO	CENOURA E VAGEM REFOGADAS	ABOBRINHA RECHEADA COM QUEIJO E GRATINADA	MAÇÃ	ÁGUA SABORIZADA
4ª-feira	05/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	TABULE	BATATA BOLINHA AO VINAGRETE	REPOLHO MISTO (branco e roxo)	LOMBO SUINO ASSADO M. LARANJA	BIFE GRELHADO	VIRADO DE BRÓCOLIS// COUVE REFOGADA	FEIJOADA VEGETARIANA c/ TOFU	UVA	SUCO DE ABACAXI
5ª-feira	06/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	ERVILHA COM MILHO	SUNOMOMO	RÚCULA	ISCA DE FRANGO GRELHADO	ISCA DE CARNE GRELHADA	YAKISOBA (Brócolis, couve flor, cenoura)	TOMATE RECHEADO COM PTS E QUEIJO	MELÃO	SUCO DE UVA
6ª-feira	07/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO	PEPINO E RABANETE	ALMEIRÃO	CUBOS DE FRANGO GRELHADO (COLOCAR TOMATE EM CUBOS)	STROGONOFF DE CARNE	BATATA CORADA	ESPAGHETTI DE PUPUNHA COM MOLHO BRANCO E QUEIJO GRATINADO	MAMÃO	SUCO DE MELANCIA
2ª-feira	10/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	COUSCOUS MARROQUINO(CENOURA RALADA AZEITONA)	CENOURA RALADA	BRÓCOLIS	FILE DE FRANGO GRELHADO A PIZAZIOLLO	HAMBURGUER NA CHAPA	VIRADO DE VAGEM	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	MAÇÃ	SUCO DE MANGA
3ª-feira	11/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	PEPINO RODELAS	CARPACCIO DE ABOBRINHA	REPOLHO MISTO (branco e roxo)	FILE DE FRANGO GRELHADO MOLHO DE MOSTARDA E MEL	ISCA DE CARNE GRELHADA ACEBOLADA COM TOMATES	COUVE-FLOR GRATINADA	BERINIELA PARMEGIANA	MELÃO ORANGE	SUCO DE UVA
4ª-feira	12/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO	BRÓCOLIS	ALMEIRÃO	FILET DE SAINT PETER (REFOGAR Cebola, tomate, alho poro)	BIFE DE LAGARTO M. SUGO	PURÉ DE BATATAS	PTS REFOGADA COM LEGUMES	MELANCIA	SUCO DE ABACAXI MAÇÃ
5ª-feira	13/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA	CENOURA CUBINHOS	ESCAROLA FININHA	SOBRECOCXA ASSADA	CARNE MOIDA	MACARRÃO PARAFUSO M. SUGO E QUEIJO PARMESÃO	OMELETE COM QUEIJO E TOMATINHOS	MELÃO	ÁGUA SABORIZADA
6ª-feira	14/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	QUINOA TEMPERADA	COUVE FLOR AO VINAGRETE	AGRIÃO	STROGONOFF DE FRANGO	LAGARTO ASSADO M. ESCURO C/ CEBOLINHA MIGNON	BATATA PALHA	STROGONOFF DE TOFU	MAMÃO	SUCO DE LARANJA
2ª-feira	17/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO	BETERRABA RALADA	ESCAROLA COM CEBOLAS ROXAS	FILE DE FRANGO GRELHADO	ROCAMBOLE DE CARNE MOIDA RECHEADO COM QUEIJO	SELETA DE LEGUMES (COUVE-FLOR, BRÓCOLIS E CENOURA)	TOMATE RECHEADO COM LEGUMES E QUEIJO	MELÃO	ÁGUA SABORIZADA
3ª-feira	18/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO	BERINIELA CURTIDA C/ TORRADAS	AGRIÃO	FILE DE FRANGO à FRANCESA (ervilha, cenoura ralada e batata CUBINHOS ASSADAS)	ISCAS DE CARNE GRELHADA (CEBOLA, TOMATE E PIMENTÕES)	BRÓCOLIS	QUICHE DE BRÓCOLIS	UVA	SUCO DE GOIABA
4ª-feira	19/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	ERVILHAS FRESCAS	CENOURA E VAGEM	RÚCULA	FRANGO XADREZ (Colocar cubos de azeite, pimentões, cebola roxa e shoyu)	STROGONOFF DE CARNE	BATATA RUSTICA ASSADA	CHARUTO DE REPOLHO COM QUEIJO E COGUMELO	MAMÃO	SUCO DE MANGA
5ª-feira	20/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	TRIGO EM GRÃOS	PEPINO REDELAS	SALADA REFRESCANTE (repolho, cenoura ralada, pimentões coloridos- MAIONESE)	SOBRECOCXA ASSADA	ALMONDEGAS DE CARNE AO SUGO	MACARRÃO PARAFUSO M. SUGO E QUEIJO PARMESÃO	LASANHA	MAÇÃ	SUCO DE UVA
6ª-feira	21/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	PEPINO	QUIABO TEMPERADO	ALMEIRÃO	LOMBO SUINO ASSADO M. BARBECUE	CUBOS DE CARNE AO M. FERRUGEM	FAROFÁ// COUVE REFOGADA	ALMONDEGAS DE LENTILHA COM RECHEIO DE QUEIJO AO MOLHO SUGO	ABACAXI	SUCO DE MAÇÃ
2ª-feira	24/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	MILHO	BETERRABA RALADA	ESCAROLA	CUBOS DE FRANGO GRATINADO	QUIBE RECHEADO COM QUEIJO	CENOURA RODELAS C/ ERVILHAS	PTS REFOGADA C; LEGUMES	MAÇÃ	SUCO DE UVA
3ª-feira	25/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA TEMPERADA	MANDIOQUINHA	RÚCULA C/ MANGA	FILET DE SAINT PETER Á MILANESA	LAGARTO ASSADO M. ESCURO	CREME DE ESPINAFRE	CHARUTO DE ESPINAFRE RECHEADO COM COGUMELO E MOLHO BRANCO	MAMÃO	SUCO DE MAÇÃ
4ª-feira	26/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO	BERINIELA CURTIDA	REPOLHO ROXO C/ CENOURA RALADA	STROGONOFF DE FRANGO	BIFE GRELHADO	BATATA PALHA/ESCAROLA REFOGADA	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	MELÃO ORANGE	SUCO DE LARANJA
5ª-feira	27/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	TRIGO TEMPERADO	BRÓCOLIS	AGRIÃO	DRUMET	CARNE MOIDA	MACARRÃO PARAFUSO M. SUGO E QUEIJO PARMESÃO	LASANHA DE QUEIJO	UVA	ÁGUA SABORIZADA
6ª-feira	28/fev	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	COUSCOUS MARROQUINO	CARPACCIO DE ABOBRINHA	ALMEIRÃO	FRANGO Á MILANESA	MEZZALUNA DE MUÇARELA AO SUGO	SELETA DE LEGUMES (COUVE-FLOR, BRÓCOLIS E CENOURA)	MOUSSAKA	PALHA ITALIANA/MAÇÃS	SUCO DE MANGA



Um espaço moderno e agradável que estimula de forma criativa e inteligente a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

sodexo
SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

ALADAS

CARDÁPIO LANCHE MANHÃ E TARDE- ESCOLA PLAYPEN- FEVEREIRO/2025 (0 á 5)- ESTENDIDO

DATA		BEBIDA	OPÇÃO	ACOMPANHAMENTO	STICK	FRUTA
03.02	SEGUNDA	ÁGUA	MINI BISNAGA	REQUEIJÃO	TOMATINHO	ABACAXI
04.02	TERÇA	ÁGUA	MINI PÃO MANDIOQUINHA	CREME DE RICOTA	PALITINHOS CENOURA	MELÃO
05.02	QUARTA	ÁGUA	MINI PÃO DE QUEIJO	REQUEIJÃO	OVINHO DE CODORNA	MAMÃO
06.02	QUINTA	ÁGUA	MINI ROSETA	MANTEIGA	MILHO DEBULHADO	BANANA
07.02	SEXTA	ÁGUA	BOLO LARANJA- MINI BISNAGA	REQUEIJÃO	QUEIJO BRANCO	UVA
10.02	SEGUNDA	ÁGUA	MINI PÃO DE MILHO	MANTEIGA	BRÓCOLIS	MELÃO
11.02	TERÇA	ÁGUA	MINI PÃO FRANCÊS INTEGRAL	MANTEIGA	QUEIJO BRANCO	ABACAXI
12.02	QUARTA	ÁGUA	MINI PÃO DE QUEIJO	REQUEIJÃO	TOMATINHO CEREJA	BANANA
13.02	QUINTA(Birds e Chamaleon)	IOGURTE NATURAL BATIDO C/ BANANA	MINI PÃO DE MANDIOQUINHA	CREME DE RICOTA	BRÓCOLIS	MAÇÃ
13.02	QUINTA(Bunnies e Foxes)	IOGURTE NATURAL BATIDO C/ BANANA	MINI PÃO DE MANDIOQUINHA	CREME DE RICOTA	SUCRILHOS	MAÇÃ
14.02	SEXTA	ÁGUA	BOLOO DE CENOURA - MINI FRANCÊS	MANTEIGA	CENOURA PALITO	MELANCIA
17.01	SEGUNDA	ÁGUA	MINI AUSTRALIANO	REQUEIJÃO	MILHO DEBULHADO	MELANCIA
18.02	TERÇA	ÁGUA	MINI BISNAGA	MANTEIGA	OVINHO DE CODORNA	BANANA
19.02	QUARTA	ÁGUA	MINI PÃO DE QUEIJO	REQUEIJÃO	TOMATINHO CEREJA	MELÃO ORANGE
20.02	QUINTA	ÁGUA	MINI PÃO DE MILHO	CREME DE RICOTA	BRÓCOLIS	MAMÃO
21.02	SEXTA	ÁGUA	BOLO DE CHOCOLATE-MINI BISNAGA	REQUEIJÃO	TOMATINHO	UVA
24.02	SEGUNDA	ÁGUA	MINI FRANCÊS	MANTEIGA	BRÓCOLIS	MELÃO
25.02	TERÇA	ÁGUA	MINI PÃO FRANCÊS INTEGRAL	CREME DE RICOTA	QUEIJO BRANCO	ABACAXI
26.02	QUARTA	ÁGUA	MINI PÃO DE QUEIJO	REQUEIJÃO	TOMATE BARQUINHA	MELANCIA
27.02	QUINTA(Birds e Chamaleon)	IOGURTE NATURAL BATIDO C/ MANGA	MINI PÃO DE MILHO	CREME DE RICOTA	BRÓCOLIS	BANANA
27.02	QUINTA(Bunnies e Foxes)	IOGURTE NATURAL BATIDO C/ MANGA	MINI PÃO DE MILHO	CREME DE RICOTA	SUCRILHOS	BANANA
28.02	SEXTA	ÁGUA	BOLO DE MAÇÃ-MINI AUSTRALIANO	REQUEIJÃO	TOMATINHO	UVA



Um espaço moderno e agradável que estimula de forma criativa e inteligente a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.



sodexo
SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

DATA		BEBIDA	OPÇÃO	OPÇÃO 2	ACOMPANHAMENTO	FRUTA
03/fev	SEGUNDA	SUCO DE GOIABA	MINI BISNAGA	PÃO FRANCÊS *//BISCOITO MAISENA	MANTEIGA/GELÉIA/QUEIJO PRATO	ABACAXI
04/fev	TERÇA	LEITE C/ CHOCOLATE	MINI PÃO MANDIOQUINHA	PÃO FRANCÊS *	MANTEIGA/REQUEIJÃO	MELÃO
05/fev	QUARTA	SUCO DE ABACAXI	MINI PÃO DE QUEIJO	PÃO FRANCÊS *	MANTEIGA/REQUEIJÃO	MAMÃO
06/fev	QUINTA	SUCO DE UVA	MINI ROSETA	PÃO FRANCÊS *	MANTEIGA/GELÉIA	BANANA
07/fev	SEXTA	SUCO DE MELANCIA	BOLO LARANJA	PÃO FRANCÊS *	MANTEIGA/CREME DE RICOTA	UVA
10/fev	SEGUNDA	SUCO MANGA	MINI PÃO DE MILHO	PÃO FRANCÊS *	MANTEIGA/GELÉIA/REQUEIJÃO	MELÃO
11/fev	TERÇA	SUCO DE UVA	OVO MEXIDO	PÃO FRANCÊS *	MANTEIGA/REQUEIJÃO	ABACAXI
12/fev	QUARTA	SUCO DE MAÇÃ	MINI PÃO DE QUEIJO	PÃO FRANCÊS *	REQUEIJÃO/MANTEIGA	BANANA
13/fev	QUINTA	IOGURTE	SUCRILHOS	PÃO FRANCÊS *	REQUEIJÃO/MANTEIGA	MAÇÃ
14/fev	SEXTA	SUCO DE LARANJA	BOLO CENOURA	PÃO FRANCÊS //BISCOITO SALGADO	MANTEIGA/CREME DE RICOTA	MELANCIA
17/fev	SEGUNDA	LEITE C/ CHOCOLATE	MINI AUSTRALIANO	PÃO FRANCÊS *	REQUEIJÃO/MANTEIGA	MELANCIA
18/fev	TERÇA	SUCO DE GOIABA	MINI BISNAGA	PÃO FRANCÊS *	MANTEIGA/QUEIJO BRANCO	BANANA
19/fev	QUARTA	SUCO DE MANGA	MINI PÃO DE QUEIJO	PÃO FRANCÊS *	MANTEIGA/REQUEIJÃO	MELÃO ORANGE
20/fev	QUINTA	SUCO DE UVA	MINI PÃO DE MILHO	PÃO FRANCÊS *//BISCOITO MAISENA	MANTEIGA/REQUEIJÃO	MAMÃO
21/fev	SEXTA	SUCO DE MAÇÃ	BOLO CHOCOLATE	PÃO FRANCÊS *	MANTEIGA/GELÉIA	UVA
24/fev	SEGUNDA	SUCO DE UVA	OVO MEXIDO	PÃO FRANCÊS *	MANTEIGA/REQUEIJÃO	MELÃO
25/fev	TERÇA	SUCO DE MAÇÃ	MINI PÃO INTEGRAL	PÃO FRANCÊS *//BISCOITO MAISENA	MANTEIGA/REQUEIJÃO	ABACAXI
26/fev	QUARTA	SUCO DE LARANJA	MINI PÃO DE QUEIJO	PÃO FRANCÊS *	MANTEIGA/REQUEIJÃO	MELANCIA
27/fev	QUINTA	IOGURTE	SUCRILHOS	PÃO FRANCÊS //BISCOITO SALGADO	MANTEIGA/REQUEIJÃO	BANANA
28/fev	SEXTA	SUCO DE MANGA	BOLO MESCLADO// MINI AUSTRALIANO	PÃO FRANCÊS *	MANTEIGA/REQUEIJÃO/QUEIJO MUÇARELA	MAMÃO