

CARDÁPIO DO ALMOÇO VOLTA AS AULAS - ESCOLA PLAYPEN - FEVEREIRO 2026



DATA		PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA 1	SALADA 2 (TOMATE)	SALADA 3 (GRÃO)	SALADA 4 (CRUA ou COZIDA))	SALADA 5 (FOLHA)	MASSA/ MOLHO	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	VEGETARIANO	SOBREMESA	BEBIDA I
2ª-feira	2-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO TEMPERADO	CENOURA RALADA	RÚCULA COM MANGA	FARFALE / MOLHO ROSE	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	FRICASSÉ DE FRANGO	LEGUMES SAUTÉ	FRICASSÉ DE LEGUMES	MAÇÃ	SUCO DE ABACAXI C/ HORTELÃ
3ª-feira	3-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SUNOMONO	REPOLHO BICOLOR	ACELGA COM CENOURA RALADA	——	FRANGO ASSADO COM ERVAS FINAS	RONDELLI DE QUEIJO AO MOLHO BRANCO	BERINJELA À PIZZAIOLO	BOLINHO DE LENTILHA	MELÃO	SUCO DE ACEROLA
4ª-feira	4-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO COM TOMATE	BETERRABA COZIDA	VINAGRETE DE ABACAXI	——	DRUMET DE FRANGO	PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES	PURÊ DE BATATA	PTS GRATINADA	ABACAXI	SUCO DE CAJU
5ª-feira	5-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	ERVILHA TEMPERADA	AGRIÃO	CAPRESE (tomate cereja com queijo e pesto de manjeriçãO)	PENNE AO ALHO E OLEO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO SUGO	BRÓCOLIS AO ALHO	ALMÔNDEGA DE ERVILHA	SALADA DE FRUTA	SUCO DE GOIABA
6ª-feira	6-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	HOMUS COM PÃO SÍRIO	RABANETE	FATUCHE		PEIXE NO FUBÁ	BIFE GRELHADO	CREME DE ESPINAFRE	GRÃO DE BICO TEMPERADO	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA
2ª-feira	9-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	CUSCUZ MARROQUINO	BETERRABA RALADA	MILHO	PENNE / MOLHO DE ABÓBORA	LOMBO ASSADO AO MOLHO DE LIMÃO	BIFE ACEBOLADO	LEGUMES SAUTÉ	BATATA RECHEADA COM CREME DE ERVILHA	MELANCIA	SUCO DE UVA
3ª-feira	10-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	MILHO	ACELGA COM CENOURA RALADA	SALADA DE BATATA COM IOGURTE	FARFALLE / MOLHO DE QUEIJO	CARNE ASSADA AO MOLHO ESCURO	ISCA DE FRANGO GRELHADO	COUVE -FLOR GRATINADA	BOLINHO DE ERVILHA	UVA	SUCO DE MELANCIA
4ª-feira	11-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	PEPINO	SALADA COLORIDA (TOMATE, MILHO, CENOURA)	SALADA WALDORF	——	FRANGO AO MOLHO DE CATUPIRY	MAMINHA ASSADA NA MANTEIGA	VIRADO DE COUVE	GRATINADO DE PTS	MELÃO ORANGE	SUCO DE ABACAXI
5ª-feira	12-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO FRADINHO COM TOMATE	JARDINEIRA DE LEGUMES	AGRIÃO COM TOMATE SECO E PARMESÃO	SPAGHETTI AO ALHO E ÓLEO	FILÉ DE COXA ASSADA AO AROMA DE LARANJA	BOLONHESA DE CARNE	CENOURA	BOLONHESA DE LENTILHA	ABACAXI	SUCO DE TANGERINA
6ª-feira	13-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	QUINOA TEMPERADA	CENOURA RALADA COM PASSAS	SALADA CAESAR	——	STROGONOFF DE CARNE	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BATATA PALHA	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	BANANA	SUCO DE MARACUJÁ
2ª-feira	23-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO COM CEBOLA ROXA E ERVAS	CARPACCIO DE ABOBRINHA	AGRIÃO COM TOMATE E QUEIJO BRANCO	PENNE AO ALHO E ÓLEO	BIFE GRELHADO	FRANGO GRELHADO	MIX DE BATATAS ASSADAS	HAMBÚRGUER DE FEIJÃO BRANCO	MAMÃO	SUCO DE LARANJA

3ª- feira	24-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO- CARIOCA	ALFACE	TOMATE	VAGEM COM TOMATE CEREJA	CHUCHU REFOGADO COM HORTELÃ	ACELGA COM ABACAXI GRELHADO	FARFALE / MOLHO DE QUEIJO	FRANGO ASSADO COM ALECRIM	STROGONOFF DE CARNE	LEGUMES SAUTÉ	STROGONOFF DE LEGUMES	MELÃO	SUCO DE GOIABA
4ª- feira	25-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO- PRETO	ALFACE	TOMATE	VINAGRETE	ERVILHA COM HORTELÃ	RÚCULA COM MANGA		FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE MARACUJÁ À PARTE	CARNE ASSADA AO MOLHO FERRUGUEM	PURÊ DE BATATA	BOLONHESA DE ERVILHA	MELANCIA	SUCO DE ABACAXI
5ª- feira	26-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO- CARIOCA	ALFACE	TOMATE	VINAGRETE DE MAXIXE	PALITOS DE PEPINO	MIX DE FOLHAS	PARAFUSO/ MOLHO SUGO	LAGARTO AO MOLHO ESCURO	DRUMET ASSADO	BRÓCOLIS AO ALHO	GRÃO DE BICO TEMPERADO	UVA	SUCO DE MELANCIA
6ª- feira	27-Feb	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO- CARIOCA	ALFACE	TOMATE	CARPACCIO DE BETERRABA COM HORTELÃ	PALITO DE CENOURA	REPOLHO		LOMBO ASSADO AO MOLHO BARBECUE	ISCAS DE CARNE	FAROFA RICA (CENOURA, OVOS, AZEITONA)	BOLINHO DE GRÃO DE BICO COM ALHO PORÓ	MAÇÃ	SUCO DE CAJU