

Cardápio Mensal IF poços
Mês Julho/2025

DIA	CAFÉ MANHÃ				PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO	
1	Torta de frango + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Lagarto ao molho madeira	Virado de Acelga	Alface	Abobrinha	Pepino c/ Tomate	Fruta	Ovo frito	Pão de queijo c/ Pernil+fruta	Suco + Café
2			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Almôndega	Macarrão alho e óleo	Alface	Berinjela	Cenoura ralada	Gelatina	Tomate recheado	Pão com pate de Frango + fruta	Suco + Café
3	buraco quente + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Filé de frango a milanesa	Purê de Batata	Alface	Grão de bico	Beterraba ralada	Canjicada	Almondega de proteína de soja	X salada + fruta	Suco + Café
4	bolo + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Espetinho suíno	Legumes Sautê	Alface	Beterraba cozida	Couve	Fruta	Bolinho de legumes	Escondidinho de frango + fruta	Suco + Café
5	SABADO												
6	DOMINGO												
7			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne de panela	Virado de Abobrinha	Alface	Chuchu	Cenoura ralada	Fruta	Lasanha de berinjela	Pão de queijo + fruta	Suco + Café
8	Pão de queijo+fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Isca de Frango acebolada	Chuchu gratinado	Alface	Beterraba cozida	Acelga	Pudim c calda abacaxi	Bolinho de legumes	Canja + Fruta	Suco + Café
9			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil de panela	Mandioca cremosa	Alface	Batata Doce	Chicória	Fruta	Ovo cozido	Buraco quente + fruta	Suco + Café
10	Pão com queijo + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Bife de Palma pizzaiolo	Farofa	Alface	Berinjela	Repolho Temperado	Pudim de pão	Pimentão recheado c/ P. soja	Torta de legumes + fruta	Suco + Café
11			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Strogonofe de Frango	Batata rústica	Alface	Abobrinha	Tomate c/ pepino	Fruta	Torta de legumes	Caldo feijao + fruta	Suco + Café
12	SABADO												
13	DOMINGO												
FÉRIAS DE 14 A 30													
31			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Escondidinho carne moida	Berinjela de forno	Mix de Folhas	Cenoura cozida	Tomate	Gelatina	Charuto de repolho com soja	Pão com pate de frango + fruta	Suco + Café