

[illegible]

Cardápio Mensal IF poços Mês Fevereiro/2025

[illegible]

Cardápio Mensal IF poç

DIA	CAFE MANHÃ			
3	RECESSO			
4	FERIADO			
5			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
6			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
7			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
8	SABADO			
9	DOMINGO			
10			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
11			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
12			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
13	Pão com queijo + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
14			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
15	SABADO			
16	DOMINGO			
17			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
18	Pão com pate de frango + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
19			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
20	Pão de queijo+fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão Carioca
21			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
22	SABADO			
23	DOMINGO			
24			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
25	Pão de queijo+fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
26			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
27	Bolo+fruta	Leite + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
28			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
29	SABADO			
30	DOMINGO			
31			Arroz branco/Integral	Feijão carioca

OS

Mês Março/2025

PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
Pernil ao Molho Barbecue	Virado de Acelga	Alface	Abobrinha	Pepino c/ Tomate
Fricasse de Frango	Repolho refogado	Alface	Berinjela	Cenoura ralada
Almondega	Macarrão alho e óleo	Alface	Grão de bico	Beterraba ralada
Carne de panela	Virado de Abobrinha	Alface	Chuchu	Cenoura ralada
Espetinho de frango	Legumes Sauté	Alface	Beterraba cozida	Couve
Pernil de panela	Mandioca cremosa	Alface	Batata Doce	Chicória
Bife de Palma pizzaiolo	Farofa	Alface	Berinjela	Repolho Temperado
Peixe Assado	Purê de Batata	Alface	Abobrinha	Tomate c/ pepino
Isca de Frango	Espaguete ao sugo	Alface	Mix de Grãos	Beterraba ralada
Feijoada	Farofa	Alface	Couve	Vinagrete
Escondidinho de Carne Moida	Chuchu refogado	Alface	Beterraba Cozida	Chicória
Strogonofe de Frango	Batata palha	Alface	Abobrinha	Repolho colorido
Lombo Assado	Angu	Alface	Cenoura	tabule
Peixe ensopado / Fricasse	Acelga ao Alho	Alface	Mix de Grãos	Beterraba ralada
Pernil Acebolado	Farofa de Banana	Alface	Abobrinha	Repolho Temperado
Bife de Palma pizzaiolo	Macarrão a Primavera	Alface	Beterraba cozida	Acelga c/ Tomate
Frango Xadrez	Virado de Abobrinha	Alface	Cenoura	Pepino
Panqueca de carne desfiada	Abobrinha saute	Alface	Berinjela com tomate	Bicolor
Cozido Misto	Quibebe	Alface	Berinjela	Couve

SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO	
Fruta	Ovo frito	Pão de queijo c/ Pernil+fruta	Suco + Café
Gelatina	Tomate recheado	Pão com pate de Frango + fruta	Suco + Café
Fruta	Almondega de proteína de soja	Bolo + fruta	Leite + Café
Fruta	Lasanha de berinjela	Pão de queijo + fruta	Suco + Café
Paçoquinha	Bolinho de legumes	Panqueca de frango + fruta	Suco + Café
Fruta	Ovo cozido	Pão com Ovo e tomate + fruta	Suco + Café
Pudim de pão	Pimentão recheado c/ proteína soja	Torta de legumes + fruta	Suco + Café
Fruta	Torta de legumes	Bolo + fruta	Leite + Café
Fruta	Sufé de Chuchu	Pão de queijo c/ Pernil + fruta	Suco + Café
Fruta	Ovo frito	Pizza de assadeira + Fruta	Suco + Café
Gelatina	Hamburguer proteína de soja	Buraco Quente + Fruta	Suco + Café
Fruta	Omelete de forno	Torta de frango+fruta	Leite
Pudim	Bolinho de espinafre	Bolo + fruta	Leite + Café
Fruta	Tomate recheado	Panqueca de frango + Fruta	Suco + Café
Gelatina	Bolinho de Grão de Bico	Buraco Quente + Fruta	Suco + Café
Fruta	Ovo Cozido	Torta de Legumes + Fruta	Suco + Café
Doce de Abobora	Lazanha de Berinjela	Pão de queijo+fruta	Suco + Café
Fruta	Omelete de forno	Bolo+fruta	Leite + Café
Fruta	Abobrinha Recheada	Pão de queijo c/ Pernil + Fruta	Suco + Café

	PRINCIPAL		VEGETARIANO
3			
4			
5	Pernil ao Molho Barbecue	Fricasse	Ovo frito
6	Fricasse de Frango	Almondega ou pernil	Tomate recheado
7	Almondega	Coxa/sobrecoxa	Almondega de proteína de soja
8			
9			
10	Carne de panela		Lasanha de berinjela
11	Espetinho de frango		Bolinho de legumes
12	Pernil de panela		Ovo cozido
13	Bife de Palma pizzaiolo		Pimentão recheado c/ proteína soja
14	Peixe Assado		Torta de legumes
15			
16			
17	Isca de Frango		Sufé de Chuchu
18	Feijoada		Ovo frito
19	Escondidinho de Carne Moida		Hamburguer proteína de soja
20	Strogonofe de Frango		Omelete de forno
21	Lombo Assado		Bolinho de espinafre
22			
23			
24	Peixe ensopado / Fricasse	20kg peixe 12kg frango	Tomate recheado
25	Pernil Acebolado	33 kg pernil	Bolinho de Grão de Bico
26	Bife de Palma pizzaiolo	30kg moida	Ovo Cozido
27	Frango Xadrez	33kg frango	Lazanha de Berinjela
28	Panqueca de carne desfiada	30kg carne moida	Omelete de forno
29			
30			
31	Cozido Misto		Abobrinha Recheada

LANCHE NOTURNO
Pão de queijo c/ Pernil+fruta
Pão com pate de Frango + fruta
Bolo + fruta
Pão de queijo + fruta
Panqueca de frango + fruta
Pão com Ovo e tomate + fruta
Torta de legumes + fruta
Bolo + fruta
Pão de queijo c/ Pernil + fruta
Pizza de assadeira + Fruta
Buraco Quente + Fruta
Torta de frango+fruta
Bolo + fruta
Panqueca de frango + Fruta
Buraco Quente + Fruta
Torta de Legumes + Fruta
Pão de queijo+fruta
Bolo+fruta
Pão de queijo c/ Pernil + Fruta

59,8

Cardápio Mensal IF Poços

DIA	CAFÉ MANHÃ			
1	Pão de queijo + fruta	Café + Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
2			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
3	Pão com pate de cenoura + fruta	Café + Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
4			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
5	SABADO			
6	DOMINGO			
7			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
8	Bolo + fruta	Café + Leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
9			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
10	Pão de queijo + fruta	Café + Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
11			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
12	SABADO			
13	DOMINGO			
14			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
15	Pão com queijo + fruta	Suco + fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
16			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
17	Pão frances + fruta	Suco + Fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
18	RECESSO			
19	SABADO			
20	DOMINGO			
21	RECESSO			
22	Bolo + fruta	Café + Leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
23			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
24	Brusqueta + fruta	Café + Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
25			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
26	SABADO			
27	DOMINGO			
28			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
29	Pão de queijo + fruta	Café + Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
30			Arroz branco/Integral	Feijão carioca

Mês Abril/2025

PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1
Almondegas	Macarrão Alho e óleo	Alface
Pernil de Panela	Abóbora Assada c alecrim	Alface
Filé de frango ao molho de laranja	Pure de batata	Alface
Panqueca de Carne desfiada	Chuchu Gratinado	Alface
Fricas de Frango	Abobrinha sauté	Alface
Feijoada	Farofa	Alface
Bife a rolê	Repolho refogado	Alface
Espetinho de frango / Peixe Assado	Macarrão ao sugo	Alface
Bife de Palma	Polenta	Alface
Estrogonofe de frango	Batata Palha	Alface
Isca de pernil grelhado acebolado	Ratatouille	Alface
Frango refogado	Macarrão alho e óleo	Alface
Peixe Ensopado / Isca de Boi	Purê de Batata	Alface
Filé de frango ao molho de laranja	Pure de batata	Alface
Escondidinho carne moída	Berinjela de forno	Alface
Filé de frango a milanesa	Abobrinha sauté	Alface
Pernil Acebolado	Farofa de Banana	Alface
Pernil ao Molho Barbecue	Virado de Acelga	Alface
Carne de panela ao molho ferrugem (cenoura)	Polenta	Alface
Panqueca de Frango	Abobrinha sauté	Alface

SALADA 2	SALADA 3	SOBREMESA	VEGETARIANO
Beterraba cozida	Chicória	Fruta	Hanburguer a pizzaiolo
Chuchu	Bicolor	Fruta	Omelete de Queijo
Cenoura cozida	Couve	Gelatina Colorida	Brocolis ao molho branco
Berinjela c tomate	Pepino c/ tomate	Fruta	Lasanha de berinjela
Grão de bico	Repolho colorido	Fruta	Tomate recheado com queijo
Couve	Vinagrete	Fruta	Charuto de soja
Berinjela de forno	Cenoura ralada	Doce de abobora	Ovo cozido
Beterraba cozida	Couve	Paçoquinha	Bolinho de legumes
Chuchu	Bicolor	Fruta	Lasanha de berinjela
Grão de bico	Cenoura ralada	Fruta	Estrogonofe soja
Abobora madura	Pepino	Fruta	Abobrinha recheada c soja
Chuchu	Beterraba Ralada	Paçoca	Ovo cozido
Cenoura ralada	Tomate c/ pepino	Manjar	Torta de legumes
Beterraba cozida	Couve	Fruta	Brocolis ao molho branco
Mix de legumes	Acelga	Gelatina	Charuto de repolho com soja
Cenoura c ervilha	Chicoria	Fruta	Omelete de Queijo
Abobrinha	Repolho Temperado	Pudim	Bolinho de Grão de Bico
Beterraba ralada	Pepino c/ Tomate	Fruta	Ovo frito
Mix de grãos	Vinagrete	Arroz doce	Torta de legumes
Cenoura c ervilha	Couve	Fruta	Panqueca de proteína soja

LANCHE NOTURNO	
Panqueca carne moída+fruta	Café + suco
Pão de queijo + fruta	Café + Suco
Torta de frango + fruta	Café + suco
Bolo+fruta	Café + Leite
Pão de queijo +fruta	Café + Suco
Feijoada+fruta	Café + Suco
Pão c/ pate de frango + fruta	Café + Suco
Torta de Legumes com queijo + Fruta	Suco + Café
Bolo + fruta	Café + leite
Pizza de assadeira + fruta	Café + Suco
Pão de queijo c pernil desfiado+fruta	Café + Suco
Buraco quente	Café + Suco
Bolo + fruta	Café + leite
Panqueca de frango + fruta	Café + Suco
Pão com pate de frango + fruta	Suco
Pão de queijo + fruta	Café + Suco
Bolo + fruta	Café + leite
Pão de queijo c/ Pernil+fruta	Café + Suco
Pão com pate de frango+fruta	Café + Suco
Torta de Legumes com queijo + Fruta	Café + Suco

Cardápio Mensal IF poç

DIA	CAFÉ MANHÃ			
1	FERIADO			
2	RECESSO			
3	SABADO			
4	DOMINGO			
5			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
6			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
7			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
8			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
9			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
10	SABADO			
11	DOMINGO			
12	RECESSO			
13	FERIADO			
14			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
15		Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
16			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
17	SABADO			
18	DOMINGO			
19			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
20		Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
21			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
22		Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão Carioca
23			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
24	SABADO			
25	DOMINGO			
26			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
27		Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
28			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
29		Leite + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
30			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
31	SABADO			

OS

Mês Maio/2025

PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
Escondidinho de carne moída	Repolho refogado	Alface	Abobrinha	Pepino c/ Tomate
Strogonoff de frango	Batata palha	Alface	Berinjela	Cenoura ralada
Carne de panela	Virado de Abobrinha	Alface	Chuchu	Beterraba ralada
Frango assado	Legumes Sautê	Alface	Beterraba cozida	Couve
Feijoada	Virado de couve	Alface	Grão de bico	Beterraba ralada
Pernil de panela	Mandioca cremosa	Alface	Batata Doce	Chicória
Bife de Palma pizzaiolo	Farofa	Alface	Berinjela	Repolho Temperado
Peixe Assado	Purê de Batata	Alface	Abobrinha	Tomate c/ pepino
Isca de Frango	Espaguete ao sugo	Alface	Mix de Grãos	Beterraba ralada
Feijoada	Farofa	Alface	Couve	Vinagrete
Panqueca de carne moída	Chuchu refogado	Alface	Beterraba Cozida	Chicória
Strogonofe de boi	Batata palha	Alface	Abobrinha	Repolho colorido
Lombo Assado	Angu	Alface	Cenoura	tabule
Peixe ensopado / Fricasse	Acelga ao Alho	Alface	Mix de Grãos	Beterraba ralada
Pernil Acebolado	Farofa de Banana	Alface	Abobrinha	Repolho Temperado
Almondegas	Macarrão a Primavera	Alface	Beterraba cozida	Acelga c/ Tomate
Coxa/sobrecoxa refogada	Virado de Abobrinha	Alface	Cenoura	Pepino
Feijoada	Couve refogada	Alface	Berinjela com tomate	Bicolor

SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO	
Fruta	Ovo frito	Pão de queijo c/ Pernil+fruta	Suco + Café
Gelatina	Tomate recheado	Pão com pate de Frango + fruta	Suco + Café
Fruta	Lasanha de berinjela	Pão de queijo + fruta	
Paçoquinha	Bolinho de legumes	Panqueca de frango + fruta	
Fruta	Almondega de proteína de soja	Bolo + fruta	Leite + Café
Fruta	Ovo cozido	Pão com Ovo e tomate + fruta	Suco + Café
Pudim de pão	Pimentão recheado c/ proteína soja	Torta de legumes + fruta	Suco + Café
Fruta	Torta de legumes	Bolo + fruta	Leite + Café
Fruta	Sufé de Chuchu	Pão de queijo c/ Pernil + fruta	Suco + Café
Fruta	Ovo frito	Pizza de assadeira + Fruta	Suco + Café
Gelatina	Hamburguer proteína de soja	Buraco Quente + Fruta	Suco + Café
Fruta	Omelete de forno	Torta de frango+fruta	Leite
Pudim	Bolinho de espinafre	Bolo + fruta	Leite + Café
Fruta	Tomate recheado	Panqueca de frango + Fruta	Suco + Café
Gelatina	Bolinho de Grão de Bico	Buraco Quente + Fruta	Suco + Café
Fruta	Ovo Cozido	Torta de Legumes + Fruta	Suco + Café
Doce de Abobora	Lazanha de Berinjela	Pão de queijo+fruta	Suco + Café
Fruta	Omelete de forno	Bolo+fruta	Leite + Café

Cardápio Mensal IF Poços

DIA	CAFÉ MANHÃ			
1	DOMINGO			
2			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
3	Pão de queijo + fruta	Café + Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
4			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
5	Pão com pate de frango + fruta	Café + Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
6			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
7	SABADO			
8	DOMINGO			
9			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
10	Bolo + fruta	Café + Leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
11			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
12	Pão de queijo + fruta	Café + Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
13			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
14	SABADO			
15	DOMINGO			
16			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
17	Pão com queijo + fruta	Suco + fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
18			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
19	FERIADO			
20	RECESSO			
21	SABADO			
22	DOMINGO			
23			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
24	Bolo + fruta	Café + Leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
25			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
26	Torta de frango + fruta	Café + Suco	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
27			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
28	SABADO			
29	DOMINGO			
30			Arroz branco/Integral	Feijão carioca

Mês Junho/2025

PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1
Almondegas	Macarrão Alho e óleo	Alface
Pernil de Panela	Abóbora Assada c alecrim	Alface
Filé de frango ao molho de mostarda	Pure de batata	Mix de Folhas
Panqueca de Carne desfiada	Chuchu Gratinado	Alface
Coxa sobrecoxa	Polenta	Alface
Fricas de Frango	Abobrinha sauté	Alface
Feijoadas	Farofa	Alface
Bife a rolê	Repolho refogado	Acelga
Espetinho de frango / Peixe Assado	Macarrão ao sugo	Alface
Bife de Palma a pizzaiolo	Polenta	Alface
Estrogonofe de frango	Batata Palha	Alface
Isca de pernil grelhado acebolado	Ratatouille	Alface
Isca de frango acebolada	Macarrão alho e óleo	Alface
Carne louca	Cenoura refogada	Alface
Filé de frango ao molho de laranja	Batata chips	Alface
Escondidinho carne moída	Berinjela de forno	Mix de Folhas
Coxa sobrecoxa	Bolinho de legumes	Alface
Feijoadas	Virado de couve	Alface
Carne bovina ao molho madeira	Virado de Acelga	Alface

SALADA 2	SALADA 3	SOBREMESA	VEGETARIANO
Beterraba cozida	Chicória	Fruta	Hanburguer a pizzaiolo
Chuchu	Bicolor	Fruta	Omelete de Queijo
Cenoura cozida	Couve	Gelatina Colorida	Brocolis ao molho branco
Berinjela c tomate	Pepino c/ tomate	Fruta	Lasanha de berinjela
Tabule	Mix de grãos	Arroz doce	Ovo frito
Grão de bico	Repolho colorido	Fruta	Tomate recheado com queijo
Couve	Vinagrete	Fruta	Charuto de soja
Berinjela c tomate	Cenoura ralada	Doce de abobora	Ovo cozido
Beterraba cozida	Couve	Paçoquinha	Bolinho de legumes
Chuchu	Bicolor	Fruta	Lasanha de berinjela
Grão de bico	Cenoura ralada	Fruta	Estrogonofe soja
Abobora madura	Pepino	Fruta	Abobrinha recheada c soja
Chuchu	Beterraba Ralada	Paçoca	Ovo cozido
Chuchu	Beterraba Ralada	Fruta	Ovos mexidos
Beterraba cozida	Couve	Fruta	Brocolis ao molho branco
Tomate	Acelga	Gelatina	Charuto de repolho com soja
Cenoura c ervilha	Chicoria	Fruta	Omelete de Queijo
Vinagrete	Repolho Temperado	Pudim	Bolinho de Grão de Bico
Beterraba ralada	Pepino c/ Tomate	Fruta	Ovo frito

LANCHE NOTURNO	
Panqueca carne moída+fruta	Café + suco
Pão de queijo + fruta	Café + Suco
Torta de frango + fruta	Café + suco
Macarronada + fruta	Café + Leite
Caldo de feijão + Fruta	Café+Suco
Pão de queijo +fruta	Café + Suco
Feijoada+fruta	Café + Suco
Pão c/ pate de frango + fruta	Café + Suco
Torta de Legumes com queijo + Fruta	Suco + Café
Bolo + fruta	Café + leite
Torta de carne moída + fruta	Café + Suco
Pão de queijo c pernil desfiado+fruta	Café + Suco
Buraco quente + fruta	Café + Suco
Canjiquinha + fruta	Café + Suco
Panqueca de frango + fruta	Café + Suco
Pão com pate de frango + fruta	Suco
Pão de queijo com pernil + fruta	Café + Suco
Caldo de abóbora c carne + fruta	Café + leite
Pão de queijo c/ Pernil+fruta	Café + Suco

Cardápio Mensal IF poç

DIA	CAFÉ MANHÃ			
1	torta de frango + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
2			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
3	buraco quente + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
4	bolo + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
5	SABADO			
6	DOMINGO			
7			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
8	Pão de queijo+fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
9			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
10	Pão com queijo + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
11			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
12	SABADO			
13	DOMINGO			
14	FÉRIAS		Arroz branco/Integral	Feijão carioca
15			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
16			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
17			Arroz branco/Integral	Feijão Carioca
18			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
19	SABADO			
20	DOMINGO			
21	FÉRIAS		Arroz branco/Integral	Feijão carioca
22			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
23			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
24			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
25			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
26	SABADO			
27	DOMINGO			
28	FÉRIAS		Arroz branco/Integral	Feijão carioca
29			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
30			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
31			Arroz branco/Integral	Feijão carioca

OS

Mês Julho/2025

PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
Lagarto ao molho madeira	Virado de Acelga	Alface	Abobrinha	Pepino c/ Tomate
Almôndega	Macarrão alho e óleo	Alface	Berinjela	Cenoura ralada
Filé de frango a milanesa	Purê de Batata	Alface	Grão de bico	Beterraba cozida
Espetinho suíno	Legumes Sautê	Alface	Beterraba cozida	Couve
Carne de panela	Virado de Abobrinha	Alface	Chuchu	Cenoura ralada
Isca de Frango acebolada	Chuchu gratinado	Alface	Beterraba cozida	Couve
Pernil de panela	Mandioca cremosa	Alface	Batata Doce	Chicória
Bife de Palma pizzaiolo	Farofa	Alface	Berinjela	Repolho Temperado
Strogonofe de Frango	Batata rústica	Alface	Abobrinha	Tomate c/ pepino
Isca de Frango	Espaguete ao sugo	Alface	Mix de Grãos	Beterraba ralada
Feijoada	Farofa	Alface	Couve	Vinagrete
Escondidinho de Carne Moida	Chuchu refogado	Alface	Beterraba Cozida	Chicória
Strogonofe de Frango	Batata palha	Alface	Chuchu c cenoura	Repolho bicolor
Lombo Assado	Polenta ao molho	Alface	Cenoura	tabule
Peixe ensopado / Fricasse	Acelga ao Alho	Alface	Mix de Grãos	Beterraba ralada
Pernil Acebolado	Farofa de Banana	Alface	Abobrinha	Repolho Temperado
Bife de Palma pizzaiolo	Macarrão a Primavera	Alface	Beterraba cozida	Acelga c/ Tomate
Frango Xadrez	Virado de Abobrinha	Alface	Cenoura	Pepino
Panqueca de carne desfiada	Abobrinha saute	Alface	Berinjela com tomate	Bicolor
Cozido Misto	Quibebe	Alface	Berinjela	Couve
Carne louca	Cenoura refogada	Alface	Chuchu	Beterraba Ralada
Filé de frango ao molho de laranja	Batata chips	Alface	Beterraba cozida	Couve
Escondidinho carne moida	Berinjela de forno	Mix de Folhas	Tomate	Acelga

SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO	
Fruta	Ovo frito	Pão de queijo c/ Pernil+fruta	Suco + Café
Gelatina	Tomate recheado	Pão com pate de Frango + fruta	Suco + Café
Canjicada	Almondega de proteína de soja	X salada + fruta	Suco + Café
Fruta	Bolinho de legumes	Escondidinho de frango + fruta	Suco + Café
Fruta	Lasanha de berinjela	Pão de queijo + fruta	Suco + Café
Pudim c calda abacaxi	Bolinho de legumes	Canja + Fruta	Suco + Café
Fruta	Ovo cozido	Buraco quente + fruta	Suco + Café
Pudim de pão	Pimentão recheado c/ proteína soja	Torta de legumes + fruta	Suco + Café
Fruta	Torta de legumes	Caldo feijao + fruta	Leite + Café
Fruta	Sufé de Chuchu	FÉRIAS	
Fruta	Ovo frito		
Gelatina	Hamburguer proteína de soja		
Fruta	Omelete de forno		
Pudim	Bolinho de espinafre		
Fruta	Tomate recheado	FÉRIAS	
Gelatina	Bolinho de Grão de Bico		
Fruta	Ovo Cozido		
Doce de Abobora	Lazanha de Berinjela		
Fruta	Omelete de forno		
Fruta	Abobrinha Recheada	FÉRIAS	
Fruta	Ovos mexidos		
Fruta	Brocolis ao molho branco		
Gelatina	Charuto de repolho com soja	Pão com pate de frango + fruta	Suco

Cardápio Mensal IF poç

DIA	CAFÉ MANHÃ			
1	torta de frango + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
2			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
3	buraco quente + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
4	bolo + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
5	SABADO			
6	DOMINGO			
7			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
8	Pão de queijo+fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
9			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
10	Pão com queijo + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca
11			Arroz branco/Integral	Feijão carioca
12	SABADO			
13	DOMINGO			
31			Arroz branco/Integral	Feijão carioca

os

Mês Julho/2025

PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
Lagarto ao molho madeira	Virado de Acelga	Alface	Abobrinha	Pepino c/ Tomate
Almôndega	Macarrão alho e óleo	Alface	Berinjela	Cenoura ralada
Filé de frango a milanesa	Purê de Batata	Alface	Grão de bico	Beterraba cozida
Espetinho suíno	Legumes Sautê	Alface	Beterraba cozida	Couve
Carne de panela	Virado de Abobrinha	Alface	Chuchu	Cenoura ralada
Isca de Frango acebolada	Chuchu gratinado	Alface	Beterraba cozida	acelga
Pernil de panela	Mandioca cremosa	Alface	Batata Doce	Chicória
Bife de Palma pizzaiolo	Farofa	Alface	Berinjela	Repolho Temperado
Strogonofe de Frango	Batata rústica	Alface	Abobrinha	Tomate c/ pepino
FÉRIAS DE 14 A 30				
Escondidinho carne moida	Berinjela de forno	Mix de Folhas	Tomate	Cenoura cozida

SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO	
Fruta	Ovo frito	Pão de queijo c/ Pernil+fruta	Suco + Café
Gelatina	Tomate recheado	Pão com pate de Frango + fruta	Suco + Café
Canjicada	Almondega de proteína de soja	X salada + fruta	Suco + Café
Fruta	Bolinho de legumes	Escondidinho de frango + fruta	Suco + Café
Fruta	Lasanha de berinjela	Pão de queijo + fruta	Suco + Café
Pudim c calda abacaxi	Bolinho de legumes	Canja + Fruta	Suco + Café
Fruta	Ovo cozido	Buraco quente + fruta	Suco + Café
Pudim de pão	Pimentão recheado c/ proteína soja	Torta de legumes + fruta	Suco + Café
Fruta	Torta de legumes	Caldo feijao + fruta	Leite + Café
Gelatina	Charuto de repolho com soja	Pão com pate de frango + fruta	Suco

[illegible]



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



VALE SUCO



Cardápio Mensal IF poços Mês Setembro/2025

DIA	CAFÉ DA MANHÃ				PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO	
1			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	File frango acebolado	Virado de couve	Mix de Folhas	Lentilha tomate cebola	Cenoura Ralada	Fruta	Ovo frito	Pão de queijo+fruta	Suco+café
2	Pão de queijo+fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Almôndegas	Macarrão alho e óleo	Alface	Acelga c cenoura	Mix de grãos	Gelatina	Strogonoff Grão de Bico	Pão com Patê Frango+fruta	Suco+café
3			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Bife suíno acebolado	Farofa de cenoura	Mix de Folhas	Pepino	Beterraba cozida	Fruta	Pimentão recheado c graos queijo	Pizza de Assadeira +fruta	Suco+café
4	Pão com queijo + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assada	Chuchu refogado	Acelga	Repolho	Abobrinha	Fruta	Lasanha de Berinjela	Pão com queijo+fruta	Suco+café
5	Bolo+fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Escondidinho de carne desfiada	Acelga ao alho	Repolho	Berinjela	Cenoura Ralada	Paçoca	Escondidinho de soja c tomate	Escondidinho de frango + fruta	Suco+café
6	SABADO												
7	DOMINGO												
8			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Bife de Palma	Polenta com molho	Acelga	Mix de Folhas	Abobrinha	Fruta	Hamburguer de soja	Pão de queijo + fruta	Suco+café
9	Rosca+fruta	Suco+café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Fricassê de Frango	Cenoura Sautê	Alface	Batata doce	Beterraba Ralada	Fruta	Fricassê de grãos	Canja + Fruta	Suco+café
10			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Picadinho de lombo	Mandioca cremosa	Acelga	Pepino com tomate	Repolho	Arroz Doce	Omelete de forno	Buraco quente + fruta	Suco+café
11	Pão de queijo+fruta	Suco+Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Peixe frito	Legumes Gratinados	Mix de Folhas	Beterraba Ralada	Berinjela	Espumoni	Panqueca de soja c legumes	Torta de legumes + fruta	Suco+café
12	Pão doce c/manteiga+fruta	Suco+Cafe	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Espetinho de Frango	Batata doce assada	Alface	Mix de grãos	Cenoura Ralada	Fruta	Bolinha de Legumes	Caldo feijao + fruta	Suco+café
13	SABADO												
14	DOMINGO												
15			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Vaca atolada	Virado de Abobrinha	Alface	Couve	Chuchu	Fruta	Tomate recheado	Pão de queijo+fruta	Suco+café
16	Pão c/ pate de frango	Suco+cafe	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Cubos de frango ensopado	Creme de milho	Alface	Vinagrete	Berinjela	Manjar de coco c calda	Almondegas de soja	Pão com pate de frango+fruta	Suco+café
17			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Panqueca de carne moída	Macarrão a primavera	Repolho	Batata doce	Cenoura Ralada	Mosaico de gelatina	Brocolis gratinado c queijo	Torta de Frango+fruta	Suco+café
18	Pão de queijo+fruta	Suco+cafe	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Isca de Frango acebolada	Purê de Batata	Alface	Soja em grãos	Beterraba ralada	Fruta	Ovo cozido	Buraco Quente+fruta	Suco+café
19	Bolo+fruta	Café+leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Matogrosso suíno (cebola, tomate, pimentão, bacon)	Farofa de cebola	Mix de Folhas	Pepino	Abobrinha	Fruta	Omelete de queijo e tomate	Canjiquinha + fruta	Suco+café
20	SABADO												
21	DOMINGO												
22			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne moída com legumes	DIA DA MASSA	Mix de Folhas	Tabule	Abobrinha	BIS	Bolinho de grão de bico	Pão de queijo c pernil desfiado+fruta	Suco+café
23	Pão com manteiga+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Fricassê de Frango	Repolho refogado	Alface	Chuchu	Cenoura Ralada	Fruta	Omelete de Queijo	Pão com pate de frango+fruta	Suco+café
24			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Strogonoff bovino	Batata palha	Acelga	Repolho	Beterraba Ralada	Fruta	Sufilé de espinafre	Torta de frango+fruta	Suco+café
25	Pão frances c/ queijo+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Isca de frango com tomate	Batata rústica	Acelga	Lentilha	Cenoura Ralada	Doce de abóbora	Abobrinha rec com queijo	Panqueca de pizza+fruta	Suco+café
26	Pão de queijo+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Lombo assado	Quibebe	Alface	Grão de bico	Pepino	Fruta	Bolinho de Legumes	Torta de carne moída + fruta	Suco+café
27	SABADO												
28	DOMINGO												
29			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	File frango grelhado	Chuchu gratinado	Alface	Acelga com laranja	Grão de bico	Gelatina	Torta de legumes e pts	Pão com pate de frango+fruta	Suco+café
30	Pão com manteiga+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Feijoada	Virado de Couve	Alface	Cenoura ralada	Vinagrete	Fruta	Ovo frito	Torta de Frango+fruta	Suco+café



Cardápio Mensal IF poços Mês Outubro / 2025

DIA	CAFÉ DA MANHÃ				PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO	
1			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Bife suíno acebolado	Farofa de cenoura	Mix de Folhas	Pepino	Beterraba cozida	Fruta	Pimentão recheado c graos queijo	Omelete de forno +fruta	Suco+café
2	Pão com queijo + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assada	Chuchu refogado	Acelga	Repolho	Abobrinha	Fruta	Lasanha de Berinjela	Pão de queijo+fruta	Suco+café
3	Bolo+fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Escondidinho de carne moída	Acelga ao alho	Repolho	Berinjela	Cenoura Ralada	Paçoca	Escondidinho de soja c tomate	Pão com queijo + fruta	Suco+café
4	SABADO												
5	DOMINGO												
6			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Strogonoff de frango	Batata Palha	Alface	Mix de grãos	Chuchu	Fruta	Strogonoff de Grão de Bico	Pão de queijo+fruta	Suco+café
7	Rosca+fruta	Suco+café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil Ao Barbecue	Farofa	Mix de folhas	Beterraba cozida	Pepino	Spumoni	Ovo Cozido	Pão com Patê Frango+fruta	Suco+café
8			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Bife de Palma a pizzaiolo	Macarrão primavera	Acelga	Abobrinha	Cenoura ralada	fruta	Nhoque de abóbora ao sugo	Torta de carne moída +fruta	Suco+café
9	Pão de queijo+fruta	Suco+Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Filé de frango acebolado	Mandioca Cremosa	Mix de folhas	Batata doce	Repolho temperado	Pudim de Pão	Omelete	Pão com queijo+fruta	Suco+café
10	Pão doce c/mante+fruta	Suco+Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Peixe Assado / Picadinho bovino	Purê de Batata	Alface	Vinagrete	Mix de Grãos	Fruta	Panqueca de Queijo c tomate	Panqueca de frango + fruta	Suco+café
11	SABADO												
12	DOMINGO												
13			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	File de frango grelhado	Yakissoba	Alface	Mix de Grãos	Beterraba ralada	Fruta	Tomate recheado	Pão de queijo+fruta	Suco+café
14	Pão c/ pate de frango	Suco+cafe	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne de panela	Farofa de Banana	Repolho	Abobrinha	Repolho Temperado	Paçoca	Almondegas de soja	Pão com pate de frango+fruta	Suco+café
15			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Almondegas	Acelga ao alho	Alface	Beterraba cozida	Acelga c/ Tomate	Fruta	Brocolis gratinado c queijo	Torta de Frango+fruta	Suco+café
16	Pão de queijo+fruta	Suco+cafe	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Coxa/sobrecoxa refogada	Polenta	Acelga	Cenoura	Pepino	Arroz doce	Ovo cozido	Buraco Quente+fruta	Suco+café
17	Bolo+fruta	Café+leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Feijoada	Virado de couve	Mix de Folhas	Berinjela com tomate	Bicolor	Fruta	Omelete de queijo e tomate	Canjiquinha + fruta	Suco+café
18	SABADO												
19	DOMINGO												
20			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne louca	Cenoura refogada	Acelga	Chuchu	Beterraba Ralada	Fruta	Bolinho de grão de bico	Pão de queijo c pernil desfiado+fruta	Suco+café
21	Pão com manteiga+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Filé de frango ao molho de laranja	Batata chips	Alface	Beterraba cozida	Couve	Fruta	Omelete de Queijo	Pão com pate de frango+fruta	Suco+café
22			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Escondidinho carne moída	Berinjela de forno	Mix de Folhas	Tomate	Acelga	Gelatina	Sufilé de espinafre	Torta de frango+fruta	Suco+café
23	Pão frances c/ queijo+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Coxa sobrecoxa	Bolinho de legumes	Alface	Cenoura c ervilha	Chicoria	Fruta	Abobrinha rec com queijo	Panqueca de pizza+fruta	Suco+café
24	Pão de queijo+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Lombo assado	Virado de couve	Mix de Folhas	Batata doce	Repolho Temperado	Pudim	Bolinho de Legumes	Torta de carne moída + fruta	Suco+café
25	SABADO												
26	DOMINGO												
27			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Peixe Frito	Chuchu gratinado	Alface	Acelga com laranja	Grão de bico	Fruta	Torta de legumes e pts	Pão com pate de frango+fruta	Suco+café
28	Pão de queijo + fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Frango a parmegiana	Batata frita	Alface	Chuchu	Cenoura com milho	Brigadeiro	Ovo Frito	Pão de queijo c pernil +PAÇOÇA	Suco+café
29			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil de panela	Quibebe	Acelga	Repolho	Beterraba Ralada	Fruta	Sufilé de espinafre	Misto quente de assadeira+fruta	Suco+café
30	Pão frances c/ queijo+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Panqueca de carne moída	Repolho refogado	Acelga	Lentilha	Cenoura Ralada	Doce de abóbora	Abobrinha rec com queijo	Panqueca de carne +fruta	Suco+café
31	Pão com manteiga+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Isca de frango	Batata doce assada	Alface	Grão de bico	Pepino	Fruta	Bolinho de Legumes	Torta de legumes c queijo + fruta	Suco+café