

**INSTITUTO FEDERAL DE SÃO PAULO - C. ITAQUA - CARDÁPIO DE FEVEREIRO**

|                   | SEGUNDA-FEIRA                         | TERÇA-FEIRA                   | QUARTA-FEIRA                 | QUINTA-FEIRA              | SEXTA-FEIRA                      |
|-------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
|                   |                                       |                               | 1/2/2023                     | 2/2/2023                  | 3/2/2023                         |
| ARROZ             |                                       |                               |                              |                           |                                  |
| FEIJÃO            |                                       |                               |                              |                           |                                  |
| PRATO PRINCIPAL   |                                       |                               |                              |                           |                                  |
| PRATO VEGETARIANO |                                       |                               |                              |                           |                                  |
| GUARNIÇÃO         |                                       |                               |                              |                           |                                  |
| SALADAS           |                                       |                               |                              |                           |                                  |
| SOBREMESA         |                                       |                               |                              |                           |                                  |
|                   | SEGUNDA-FEIRA                         | TERÇA-FEIRA                   | QUARTA-FEIRA                 | QUINTA-FEIRA              | SEXTA-FEIRA                      |
|                   | 6/2/2023                              | 07/02/2023                    |                              | 9/2/2023                  | 10/2/2023                        |
| ARROZ             | ARROZ BRANCO                          | ARROZ BRANCO                  | ARROZ COM BRÓCOLES           | ARROZ BRANCO              | ARROZ BRANCO                     |
| FEIJÃO            | FEIJÃO CAREIOCA                       | FEIJÃO CAREIOCA               | FEIJÃO PRETO                 | FEIJÃO TROPEIRO           | FEIJÃO CAREIOCA                  |
| PRATO PRINCIPAL   | STROGONOFF DE CARNE                   | FRANGO XADREZ                 | FILÉZINHO SUINO AO BARBECUE  | BIFE DE PANELA            | FRICASSÉ DE FRANGO               |
| PRATO VEGETARIANO | STROGONOFF VEGANO                     | YAKISSOBA VEGANO              | SELETA DE GRÃOS COM PTS      | HAMBÚRGUER DE PTS         | FRICASSÉ DE PTS                  |
| GUARNIÇÃO         | BATATA PALHA                          | ESCAROLA AO ALHO              | CENOUIRA SAUTÊ               | PURÊ DE BATATA            | ABÓBORA AO ALHO                  |
| SALADAS           | ALFACE CRESPA/ SELETA DE LEGUMES      | ACELGA / BETERRABA RALADA     | ALFACE CRESPA/ TABULE        | ESCAROLA / ABÓBRINHA      | REPOLHO BICOLOR / CHUCHU         |
| SOBREMESA         | ABACAXI                               | GELATINA                      | MELANCIA                     | LARANJA                   | SALADA DE FRUTA                  |
|                   | SEGUNDA-FEIRA                         | TERÇA-FEIRA                   | QUARTA-FEIRA                 | QUINTA-FEIRA              | SEXTA-FEIRA                      |
|                   | 13/2/2023                             | 14/2/2023                     | 15/2/2023                    | 16/2/2023                 | 17/2/2023                        |
| ARROZ             | ARROZ BRANCO                          | ARROZ ENRIQUECIDO             | ARROZ BRANCO / BAIÃO DE DOIS | ARROZ BRANCO              | ARROZ INTEGRAL                   |
| FEIJÃO            | FEIJÃO CAREIOCA                       | FEIJÃO TROPEIRO               | FEIJÃO CAREIOCA              | FEIJÃO CAREIOCA           | FEIJÃO CAREIOCA                  |
| PRATO PRINCIPAL   | LASANHA A BOLONHESA                   | FRANGO GRELHADO               | BISTECA AO SHOYO             | FRANGO XADREZ             | PEIXE NO FUBÁ                    |
| PRATO VEGETARIANO | LASANHA DE PTS                        | BERINJELA GRELHADA            | ABOBRINHA RECHEADA           | YAKISSOBA VEGANO          | HAMBÚRGUER DE FEIJÃO PRETRO      |
| GUARNIÇÃO         | ESCAROLA AO ALHO                      | CREME DE MILHO                | BATATA DOCE                  | ESCAROLA AO ALHO          | BATATA SAUTÊ                     |
| SALADAS           | ACELGA / CENOURA                      | ALFACE CRESPA E VINAGRETE     | ALMEIRÃO / ABÓBORA           | ALFACE CRESPA / BETERRABA | MIX VERDE / TOMATE               |
| SOBREMESA         | BANANA NANICA                         | LARANJA                       | MAMÃO                        | MAÇÃ                      | ABACAXI                          |
|                   | SEGUNDA-FEIRA                         | TERÇA-FEIRA                   | QUARTA-FEIRA                 | QUINTA-FEIRA              | SEXTA-FEIRA                      |
|                   | 20/2/2023                             | 21/2/2023                     | 22/2/2023                    | 23/2/2023                 | 24/2/2023                        |
| ARROZ             |                                       |                               |                              | ARROZ BRANCO              | ARROZ BRANCO                     |
| FEIJÃO            |                                       |                               |                              | FEIJÃO CAREIOCA           | FEIJÃO CAREIOCA                  |
| PRATO PRINCIPAL   |                                       |                               |                              | BIFE À ROLÊ               | CUBOS SUINO AO MOLHO LIMÃO       |
| PRATO VEGETARIANO | <b>RECESSO DE CARNAVAL</b>            | <b>RECESSO DE CARNAVAL</b>    | <b>RECESSO DE CARNAVAL</b>   | BERINJELA À ROLÊ          | MOUSSAKA                         |
| GUARNIÇÃO         |                                       |                               |                              | PURÊ DE BATATA            | LEGUMES SOUTÊ                    |
| SALADAS           |                                       |                               |                              | ALMEIRÃO/ TABULE          | ALFACE CRESPA/ SOJA AO VINAGRETE |
| SOBREMESA         |                                       |                               |                              | MOUSSE DE CHOCOLATE       | MAMÃO                            |
|                   | SEGUNDA-FEIRA                         | TERÇA-FEIRA                   |                              |                           |                                  |
|                   | 27/2/2023                             | 28/2/2023                     |                              |                           |                                  |
| ARROZ             | ARROZ INTEGRAL                        | ARROZ BRANCO                  |                              |                           |                                  |
| FEIJÃO            | CAREIOCA                              | TUTÚ DE FEIJÃO                |                              |                           |                                  |
| PRATO PRINCIPAL   | ESPETO MISTO (TOSCANA E CARNE BOVINA) | ÍSCAS SUINAS À CHINESA        |                              |                           |                                  |
| PRATO VEGETARIANO | ESPETO DE LEGUMES                     | ÍSCAS DE LEGUMES À CHINESA    |                              |                           |                                  |
| GUARNIÇÃO         | FARAOFA CROCANTE                      | CENOURA PALITO NA MANTEIGA    |                              |                           |                                  |
| SALADAS           | ESCAROLA/ PEPINO                      | ALFACE CRESPA/ BATATA BOLINHA |                              |                           |                                  |
| SOBREMESA         | BANANA                                | LARANJA                       |                              |                           |                                  |