

**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	FRICASSÊ DE FRANGO
PRATO VEGETARIANO	STROGONOFF VEGANO	YAKISSOBA VEGANO	SELETA DE GRÃOS COM PTS	HAMBÚRGUER DE PTS	FRICASSÊ 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			