

Fevereiro 2019 / IFAP MACAPÁ

SEMANA 1

Almoço

	Segunda (04/02)	Terça (05/02)	Quarta (06/02)	Quinta (07/02)	Sexta (08/02)
Prato Principal	File de frango na chapa	Isca de carne na chapa	Isca de Frango acebolada	Peixe frito	Carne moída c/ legumes
Salada	Chuchu e cenoura refogados	Alface, tomate e cebola	Repolho tomate e ervilha	Cenoura e chuchu cozidos	Purê de batatas
Necessidades nutricionais	Lasanha de soja	Fricassê de legumes	Bolinho de soja recheada com queijo	Hamburguer de soja com legumes	Berinjela de forno com recheio de soja branca
Acompanhamento	Arroz branco Feijão rajado com cenoura e couve	Feijão preto com maxixe e repolho Macarrão ninho ao alho e óleo	Arroz com cenoura ralada Feijão carioca com quiabo e couve	Feijão rajado com batata e cenoura Arroz colorido	Macarrão espaguete ao óleo e alho Feijão preto com abobora e batata
Guarnição	Farofa de soja	Farofa de alho	Farofa de margarina	Farofa de cebola	Farofa de margarina
Sobremesa	Fruta	Mousse de maracujá	Fruta	Fruta	Doce de leite

SEMANA 2

Almoço

	Segunda (11/02)	Terça (12/02)	Quarta (13/02)	Quinta (14/02)	Sexta (15/02)
Prato Principal	Frango assado na chapa	Peixe frito com molho acebolado	Almondegas ao molho de tomate	Estrogonofe de carne	Frango de forno com molho vermelho
Salada	Acelga e pepino e tomate	Cenoura e chuchu e cebola	Cenoura, batata e beterraba cozidas	Repolho ao vinagrete	Abobora com cebola refogada e milho
Necessidades nutricionais	Empadão de soja com legumes	Fricassê de legumes	Suflê de legumes	Chuchu recheado com soja	Torta de soja
Acompanhamento	Feijão rajado com maxixe e abobora Macarrão parafuso alho e óleo	Arroz com couve Feijão preto couve e quiabo	Feijão branco com couve e repolho Macarrão parafuso ao sugo	Arroz branco Feijão carioca com couve e quiabo	Arroz colorido Feijão rajado com cenoura e batata
Guarnição	Farofa de soja	Farofa com Batata palha	Farofa de margarina	Farofa de cebola	Farofa de alho
Sobremesa	Fruta	Bolo gelado com creme de morango	Fruta	Fruta	Gelatina colorida

Fevereiro 2019 / IFAP MACAPÁ

SEMANA 3

Almoço

	Segunda (18/02)	Terça (19/02)	Quarta (20/02)	Quinta (21/02)	Sexta (22/02)
Prato Principal	Peixe frito	Frango na chapa	Panqueca de carne moída ao molho de tomate	Escondidinho de carne	Chapeado de frango com carne
Salada	Purê de batata	Alface, tomate e cebola	Repolho tomate e cheiro verde	Cenoura e chuchu cozidos e ervilha	Alface, couve e acelga em tiras
Necessidades nutricionais	Panqueca de soja com molho branco	Fricassê de legumes	Bolinho de soja recheada com queijo	Berinjela de forno com recheio de soja branca	Torta de legumes
Acompanhamento	Arroz ao alho e óleo Feijão preto com abobora e couve	Arroz colorido Feijão rajado	Feijão preto Macarrão espaguete ao sugo	Arroz com couve em tiras Feijão rajado	Feijão preto Macarrão parafuso alho e óleo
Guarnição	Farofa de margarina	Farofa ao alho	Farofa de margarina	Farofa Ao óleo	Farofa
Sobremesa	Fruta	Mousse de limão	Fruta	Torta alemã	Gelatina

SEMANA 4

Almoço

	Segunda (25/02)	Terça (26/02)	Quarta (27/02)	Quinta (28/02)	Sexta
Prato Principal	Carne assada de panela	Frango ao forno	Peixe ao forno com molho vermelho de ervas	Salpicão de frango	
Salada	Salada grega (pepino, cebola, tomate, azeitona, queijo ralado e alface)	Alface, tomate e cebola	Repolho tomate e ervilha	Vegetais assado de forno (batata, chuchu, cenoura, cebola, cheiro verde)	
Necessidades nutricionais	Empadão de soja com legumes	Fricassê de legumes	Suflê de legumes	Chuchu recheado com soja	
Acompanhamento	Arroz com cenoura Feijão rajado com couve e maxixe	Arroz colorido Feijão carioca com abobora e repolho	Arroz com cenoura Feijão carioquinha com cheiro verde e repolho	Arroz com couve Feijão preto	
Guarnição	Farofa ao alho	Farofa com cebola	Farofa de margarina	Farofa de soja	
Sobremesa	Gelatina colorida	Fruta	Mousse de chocolate	Fruta	

Fevereiro 2019 / IFAP PORTO GRANDE

SEMANA 1

Almoço

	Segunda (04/02)	Terça (05/02)	Quarta (06/02)	Quinta (07/02)	Sexta (08/02)
Prato Principal	File de frango na chapa	Isca de carne na chapa		Peixe frito	
Salada	Chuchu e cenoura refogados	Alface, tomate e cebola		Cenoura e chuchu cozidos	
Necessidades nutricionais	Lasanha de soja	Fricassê de legumes		Hamburguer de soja com legumes	
Acompanhamento	Arroz branco Feijão rajado com cenoura e couve	Feijão preto com maxixe e repolho Macarrão ninho ao alho e óleo		Feijão rajado com batata e cenoura Arroz colorido	
Guarnição	Farofa de soja	Farofa de alho		Farofa de cebola	
Sobremesa	Fruta	Mousse de maracujá		Fruta	

SEMANA 2

Almoço

	Segunda (11/02)	Terça (12/02)	Quarta (13/02)	Quinta (14/02)	Sexta (15/02)
Prato Principal	Frango assado na chapa	Peixe frito com molho acebolado		Estrogonofe de carne	
Salada	Acelga e pepino e tomate	Cenoura e chuchu e cebola		Repolho ao vinagrete	
Necessidades nutricionais	Empadão de soja com legumes	Fricassê de legumes		Chuchu recheado com soja	
Acompanhamento	Feijão rajado com maxixe e abobora Macarrão parafuso alho e óleo	Arroz com couve Feijão preto couve e quiabo		Arroz branco Feijão carioca com couve e quiabo	
Guarnição	Farofa de soja	Farofa com Batata palha		Farofa de cebola	
Sobremesa	Fruta	Bolo gelado com creme de morango		Fruta	

Fevereiro 2019 / IFAP PORTO GRANDE

SEMANA 3

Almoço

	Segunda (18/02)	Terça (19/02)	Quarta (20/02)	Quinta (21/02)	Sexta (22/02)
Prato Principal	Peixe frito	Frango na chapa		Escondidinho de carne	
Salada	Purê de batata	Alface, tomate e cebola		Cenoura e chuchu cozidos e ervilha	
Necessidades nutricionais	Panqueca de soja com molho branco	Fricassê de legumes		Berinjela de forno com recheio de soja branca	
Acompanhamento	Arroz ao alho e óleo Feijão preto com abobora e couve	Arroz colorido Feijão rajado		Arroz com couve em tiras Feijão rajado	
Guarnição	Farofa de margarina	Farofa ao alho		Farofa ao óleo	
Sobremesa	Fruta	Mousse de limão		Torta alemã	

SEMANA 4

Almoço

	Segunda (25/02)	Terça (26/02)	Quarta (27/02)	Quinta (28/02)	Sexta
Prato Principal	Carne assada de panela	Frango ao forno		Salpicão de frango	
Salada	Salada grega (pepino, cebola, tomate, azeitona, queijo ralado e alface)	Alface, tomate e cebola		Vegetais assado de forno (batata, chuchu, cenoura, cebola, cheiro verde)	
Necessidades nutricionais	Empadão de soja com legumes	Fricassê de legumes		Chuchu recheado com soja	
Acompanhamento	Arroz com cenoura Feijão rajado com couve e maxixe	Arroz colorido Feijão carioca com abobora e repolho		Arroz com couve Feijão preto	
Guarnição	Farofa ao alho	Farofa com cebola		Farofa de soja	
Sobremesa	Gelatina colorida	Fruta		Fruta	

Fevereiro 2019 / IFAP SANTANA

SEMANA 1

Almoço

	Segunda (04/02)	Terça (05/02)	Quarta (06/02)	Quinta (07/02)	Sexta (08/02)
Prato Principal	File de frango na chapa		Isca de Frango acebolada		Carne moída c/ legumes
Salada	Chuchu e cenoura refogados		Repolho tomate e ervilha		Purê de batatas
Necessidades nutricionais	Lasanha de soja		Bolinho de soja		Berinjela de forno com recheio de soja branca
Acompanhamento	Arroz branco Feijão rajado com cenoura e couve		Arroz com cenoura ralada Feijão carioca com quiabo e couve		Macarrão espaguete ao óleo e alho Feijão preto com abobora e batata
Guarnição	Farofa de soja		Farofa de margarina		Farofa de margarina
Sobremesa	Fruta		Fruta		Doce de leite

SEMANA 2

Almoço

	Segunda (11/02)	Terça (12/02)	Quarta (13/02)	Quinta (14/02)	Sexta (15/02)
Prato Principal	Frango assado na chapa		Almondegas ao molho de tomate		Frango de forno com molho vermelho
Salada	Acelga e pepino e tomate		Cenoura, batata e beterraba cozidas		Abobora com cebola refogada e milho
Necessidades nutricionais	Empadão de soja com legumes		Suflê de legumes		Torta de soja
Acompanhamento	Feijão rajado com maxixe e abobora Macarrão parafuso alho e óleo		Feijão branco com couve e repolho Macarrão parafuso ao sugo		Arroz colorido Feijão rajado com cenoura e batata
Guarnição	Farofa de soja		Farofa de margarina		Farofa de alho
Sobremesa	Fruta		Bolo gelado com creme de morango		Fruta

Fevereiro 2019 / IFAP SANTANA

SEMANA 3

Almoço

	Segunda (18/02)	Terça (19/02)	Quarta (20/02)	Quinta (21/02)	Sexta (22/02)
Prato Principal	Peixe frito		Panqueca de carne moída ao molho de tomate		Chapeado de frango com carne
Salada	Purê de batata		Repolho tomate e cheiro verde		Alface, couve e acelga em tiras
Necessidades nutricionais	Panqueca de soja com molho branco		Bolinho de soja recheada com queijo		Torta de legumes
Acompanhamento	Arroz ao alho e óleo Feijão preto com abobora e couve		Feijão preto Macarrão espaguete ao sugo		Feijão preto Macarrão parafuso alho e óleo
Guarnição	Farofa de margarina		Farofa de margarina		Farofa
Sobremesa	Fruta		Torta alemã		Gelatina

SEMANA 4

Almoço

	Segunda (25/02)	Terça (26/02)	Quarta (27/02)	Quinta (28/02)	Sexta
Prato Principal	Carne assada de panela		Peixe ao forno com molho vermelho de ervas		
Salada	Salada grega (pepino, cebola, tomate, azeitona, queijo ralado e alface)		Repolho tomate e ervilha		
Necessidades nutricionais	Empadão de soja com legumes		Suflê de legumes		
Acompanhamento	Arroz com cenoura Feijão rajado com couve e maxixe		Arroz com cenoura Feijão carioquinha com cheiro verde e repolho		
Guarnição	Farofa ao alho		Farofa de margarina		
Sobremesa	Fruta		Mousse de chocolate		