



INTEGRAL
TOBE

FEVEREIRO / 2018

DIA/mês	Lanche Manhã	Almoço	Lanche Tarde	
29/jan	<p>BEBIDA: Leite com achocolatado</p> <p>REFEIÇÃO: Pão de leite com margarina</p> <p>SOBREMESA: Melão</p>	<p>BEBIDA: Suco de polpa</p> <p>REFEIÇÃO: Carne de panela com batata/ Filé de frango grelhado</p> <p>ACOMPANHAMENTO: Arroz/ feijão</p> <p>GUARNIÇÃO: Mix de legumes</p> <p>SALADA: Folhas cruas/ refogado</p>	<p>BEBIDA: Suco de limão</p> <p>REFEIÇÃO: Torta integral de frango</p> <p>SOBREMESA: Manga</p>	
30/jan	<p>BEBIDA: Iorgut</p> <p>REFEIÇÃO: Bolo de chocolate com abobrinha</p> <p>SOBREMESA: Manga</p>	<p>BEBIDA: Suco de polpa</p> <p>REFEIÇÃO: Bife acebolado/ Filé de frango grelhado</p> <p>ACOMPANHAMENTO: Arroz/ feijão</p> <p>GUARNIÇÃO: repolho com cenoura</p> <p>SALADA: Folhas cruas/ refogado</p>	<p>BEBIDA: Suco de maracujá</p> <p>REFEIÇÃO: Pão de forma com patê de cenoura*</p> <p>SOBREMESA: Gelatina de morango</p>	

31/jan

BEBIDA:
Suco_morango
REFEIÇÃO:
Pão de queijo
SOBREMESA: uva

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Parmegiana de carne / Filé de frango grelhado/
Churrasco(alcatra assada e tulipa de frango)
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: Abóbora
Cabotiã **SALADA:**
Folhas cruas/ Refogado

BEBIDA:
Leite fermentado
REFEIÇÃO:
Bisnaguinha integral com margarina
SOBREMESA: Salada de frutas

1

BEBIDA:
Suco de abacaxi
REFEIÇÃO:
Pão de forma com queijo branco
SOBREMESA: Maçã

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Strogonoff de carne/ Filé de frango grelhado/
Churrasco(alcatra assada e sobrecoxa assada)
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: Mix de legumes
SALADA: Folhas cruas/
Refogado

BEBIDA:
Suco de caju
REFEIÇÃO:
Bolo de maçã com aveia
SOBREMESA: Melancia no palito

2

BEBIDA:
Suco de manga
REFEIÇÃO:
Bisnaguinha com requeijão
SOBREMESA: Mamão

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Peixe grelhado/ Filé de frango grelhado
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: Purê de batata
SALADA: Folhas cruas/
Refogado

BEBIDA:
Suco de goiaba
REFEIÇÃO:
Pão francês, molho de frango desfiado, ervilha e milho
SOBREMESA: Banana

3

SÁBADO

SÁBADO

SÁBADO

4

DOMINGO

DOMINGO

DOMINGO

5

BEBIDA:

Suco de escarola

REFEIÇÃO:

Pão de leite com requeijão

SOBREMESA: Melancia

BEBIDA:

Suco de polpa

REFEIÇÃO:

Carne de panela com batata/

Filé de frango grelhado

ACOMPANHAMENTO:Arroz/

feijão

GUARNIÇÃO: Mix de legumes

SALADA: Folhas cruas/

refogado

BEBIDA:

Suco de limão

REFEIÇÃO:

Quibe assado

SOBREMESA: Manga

6

BEBIDA:

Suco de manga

REFEIÇÃO:

Pizza de pão de forma de queijo

SOBREMESA: Morango

BEBIDA:

Suco de polpa

REFEIÇÃO:

Bife acebolado/ Filé de frango grelhado

ACOMPANHAMENTO:Arroz/ feijão

GUARNIÇÃO: repolho com cenoura

SALADA:

Folhas cruas/ refogado

BEBIDA:

Suco de maracuja

REFEIÇÃO:

Bisnaguinha com muçarela

SOBREMESA: Maçã

7

BEBIDA:

Suco de abacaxi

REFEIÇÃO:

Pastel assado de carne moída

SOBREMESA: Maçã

BEBIDA:

Suco de polpa

REFEIÇÃO:

Parmegiana de carne / Filé de frango grelhado/

Churrasco(alcatra assada e tulipa de frango)

ACOMPANHAMENTO:Arroz/ feijão

GUARNIÇÃO: Abóbora

Cabotiã

SALADA:

Folhas cruas/ Refogado

BEBIDA:

Suco de morango

REFEIÇÃO:

Pão de forma com ricota com orégano e salsa

SOBREMESA: Salada de frutas

8

BEBIDA:

Leite com achocolatado

REFEIÇÃO:

Pão francês com margarina

SOBREMESA: Abacaxi

BEBIDA:

Suco de polpa

REFEIÇÃO:

Strogonoff de carne/ Filé de frango grelhado/

Churrasco(alcatra assada e sobrecoxa assada)

ACOMPANHAMENTO:Arroz/ feijão

GUARNIÇÃO: Mix de legumes

SALADA: Folhas cruas/

Refogado

BEBIDA:

Suco de manga

REFEIÇÃO:

Esfiha de frango com milho

SOBREMESA: Melancia

<p style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">9</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de acerola</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Pão caseiro com requeijão</p> <p><u>SOBREMESA:</u> melão</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de polpa</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Peixe grelhado/ Filé de frango grelhado</p> <p><u>ACOMPANHAMENTO:</u>Arroz/ feijão</p> <p><u>GUARNIÇÃO:</u> Purê de batata</p> <p><u>SALADA:</u> Folhas cruas/ Refogado</p>	<p><u>BEBIDA:</u> Suco de caju</p> <p><u>REFEIÇÃO:</u> Pão de milho com margarina</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Banana</p>	
<p style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">10</p>	<p style="text-align: center;"><u>SÁBADO</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>SÁBADO</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>SÁBADO</u></p>	
<p style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">11</p>	<p style="text-align: center;"><u>DOMINGO</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DOMINGO</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DOMINGO</u></p>	

12

FERIADO

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Carne de panela com batata/
Filé de frango grelhado
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: Mix de legumes
SALADA: Folhas cruas/
refogado

FERIADO

13

FERIADO

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Bife acebolado/ Filé de frango
grelhado
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: repolho com
cenoura **SALADA:**
Folhas cruas/ refogado

FERIADO

14

FERIADO

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Parmegiana de carne / Filé de
frango grelhado/
Churrasco(alcatra assada e
tulipa de frango)
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: Abóbora
Cabotiã **SALADA:**
Folhas cruas/ Refogado

FERIADO

15

BEBIDA:
Suco de limão
REFEIÇÃO:
Pão de queijo
SOBREMESA: manga

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Strogonoff de carne/ Filé de frango grelhado/
Churrasco(alcatra assada e sobrecoxa assada)
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: Mix de legumes
SALADA: Folhas cruas/
Refogado

BEBIDA:
Leite fermentado*
REFEIÇÃO:
Pão de forma com geleia
SOBREMESA: Banana

16

BEBIDA:
Leite com achocolatado
REFEIÇÃO:
Pão de forma integral com requeijão
SOBREMESA: Maçã

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Peixe grelhado/ Filé de frango grelhado
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: Purê de batata
SALADA: Folhas cruas/
Refogado

BEBIDA:
Suco de maracujá
REFEIÇÃO:
Muffin de banana
SOBREMESA: Melão

17

SÁBADO

SÁBADO

SÁBADO

18

DOMINGO

DOMINGO

DOMINGO

19

BEBIDA:

logurte

REFEIÇÃO:

Cereal

SOBREMESA: Banana

BEBIDA:

Suco de polpa

REFEIÇÃO:

Carne de panela com batata/

Filé de frango grelhado

ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão

GUARNIÇÃO: Mix de legumes

SALADA: Folhas cruas/
refogado

BEBIDA:

Suco de acerola

REFEIÇÃO:

Pastel assado de frango com
brócolis

SOBREMESA: melão

20

BEBIDA:

Suco de caju

REFEIÇÃO:

Bisnaguinha com patê de
frango

SOBREMESA: manga

BEBIDA:

Suco de polpa

REFEIÇÃO:

Bife acebolado/ Filé de frango
grelhado

ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão

GUARNIÇÃO: repolho com
cenoura

SALADA:
Folhas cruas/ refogado

BEBIDA:

Leite com achocolato gelado

REFEIÇÃO:

Pão de queijo

SOBREMESA: Maçã

21

BEBIDA:
Suco de morango
REFEIÇÃO:
Pão de milho com margarina
SOBREMESA: Gelatina de maracuja

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Parmegiana de carne / Filé de frango grelhado/
Churrasco(alcatra assada e tulipa de frango)
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: Abóbora
Cabotiã **SALADA:**
Folhas cruas/ Refogado

BEBIDA:
Suco de manga
REFEIÇÃO:
Bolo de beterraba
SOBREMESA: Banana

22

BEBIDA:
Suco de limão
REFEIÇÃO:
Pão de forma com queijo
SOBREMESA: abacaxi

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Strogonoff de carne/ Filé de frango grelhado/
Churrasco(alcatra assada e sobrecoxa assada)
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: Mix de legumes
SALADA: Folhas cruas/

BEBIDA:
Suco de maracuja
REFEIÇÃO:
Bisnaguinha com margarina
SOBREMESA: salada de frutas

23

BEBIDA:
Leite com chocolate
REFEIÇÃO:
Pão caseiro com requeijão
SOBREMESA: maçã

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Peixe grelhado/ Filé de frango grelhado
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: Purê de batata
SALADA: Folhas cruas/
Refogado

BEBIDA:
Suco de goiaba
REFEIÇÃO:
Pão de leite com patê de ricota com cenoura ralada
SOBREMESA: Manga

24

SÁBADO

SÁBADO

SÁBADO

25

DOMINGO

DOMINGO

DOMINGO

26

BEBIDA:

Suco de abacaxi

REFEIÇÃO:

Bisnaguinha com queijo branco

SOBREMESA: melão

BEBIDA:

Suco de polpa

REFEIÇÃO:

Carne de panela com batata/

Filé de frango grelhado

ACOMPANHAMENTO:Arroz/

feijão

GUARNIÇÃO: Mix de legumes

SALADA: Folhas cruas/
refogado

BEBIDA:

Suco de goiaba

REFEIÇÃO:

Pão francês com margarina

SOBREMESA: Salada de frutas

27

BEBIDA:
Suco de acerola
REFEIÇÃO:
Pão de forma com margarina
SOBREMESA: manga

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Bife acebolado/ Filé de frango
grelhado
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: repolho com
cenoura **SALADA:**
Folhas cruas/ refogado

BEBIDA:
Suco de caju
REFEIÇÃO:
Torta de frango com legumes
SOBREMESA: Maçã

28

BEBIDA:
Suco de limão
REFEIÇÃO:
Esfiha de carne
SOBREMESA: morango

BEBIDA:
Suco de polpa
REFEIÇÃO:
Parmegiana de carne / Filé de
frango grelhado/
Churrasco(alcatra assada e
tulipa de frango)
ACOMPANHAMENTO:Arroz/
feijão
GUARNIÇÃO: Abóbora
Cabotiã **SALADA:**

BEBIDA:
Leite fermentado*
REFEIÇÃO:
Bisnaguinha com requeijão
SOBREMESA: Mamão