

CARDÁPIO OUTUBRO

	01/10	02/10	03/10	04/10	05/10
Saladas	Alface Tomate Beterraba meia lua	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Vinagrete	Alface Tomate Brócolis	Alface Tomate Abobrinha em rodelas
Prato Base	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho
Prato principal	Isca de carne acebolada com legumes	Carne moída refogada	Linguiça de frango assada	Carne assada	Peixe à milanesa
Guarnição	Escarola refogada	Macarrão ao azeite e alho	Couve refogada	Repolho refogado	Purê de batata
Sobremesa	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Mousse de limão	Frutas da época
Suco	De frutas	De frutas	De frutas	De frutas	De frutas
LANCHE DA TARDE					
Lanches	Suco de frutas Pão de queijo Frutas da época	Leite com achocolatado Pão com margarina Frutas da época	Suco de frutas Bolo de laranja Frutas da época	Suco de frutas Sanduíche de carne louca Frutas da época	logurte de frutas Pão com queijo branco Frutas da época

*Cardápio sujeito a alterações

CARDÁPIO OUTUBRO

	08/10	09/10	10/10	11/10	12/10
ALMOÇO					
Saladas	Alface Tomate Pepino em palitos	Alface Tomate Milho Verde	Alface Tomate Chuchu	Alface Tomate Cenoura em rodela	FERIADO
Prato Base	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	FERIADO
Prato principal	Strogonoff de frango	Lasanha à bolonhesa	Ovo cozido	Frango assado	FERIADO
Guarnição	Batata palha	Brócolis no vapor	Farofa	Macarrão ao sugo	FERIADO
Sobremesa	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Profiterolis	FERIADO
Suco	De frutas	De frutas	De frutas	De frutas	FERIADO
LANCHE DA TARDE					
Lanches	Suco de frutas Mix de biscoitos sem recheio Milho verde	Suco de frutas Pão com peito de peru Frutas da época	iogurte de frutas Pipoca Cereal matinal/Granola Frutas da época	Suco de frutas Mini hot dog Bolo dia das crianças Frutas da época	FERIADO

*Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Mariana Gori CRN-3 41157
Mestre em Nutrição do nascimento à adolescência
mariana_gori@hotmail.com

CARDÁPIO OUTUBRO

15/10		16/10	17/10	18/10	19/10
ALMOÇO					
Saladas	DIA DO PROFESSOR	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Batata com salsinha	Alface Tomate Grão de bico	Alface Tomate Pepino em palitos
Prato Base	DIA DO PROFESSOR	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha	Arroz branco Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha
Prato principal	DIA DO PROFESSOR	Strogonoff de carne	Bife acebolado	Yakissoba	Frango à milanesa
Guarnição	DIA DO PROFESSOR	Batata palha	Couve refogada	Espinafre refogado	Creme de milho
Sobremesa	DIA DO PROFESSOR	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
Suco	DIA DO PROFESSOR	De Frutas	De frutas	De frutas	De frutas
LANCHE DA TARDE					
Lanches	DIA DO PROFESSOR	Suco de frutas Pão de queijo Frutas da época	Suco de frutas Bolo de cenoura Polenguinho Frutas da época	Leite com achocolatado Pão com requeijão Frutas da época	Suco de frutas Mini pizza de mussarela Gelatina

*Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Mariana Gori CRN-3 41157
Mestre em Nutrição do nascimento à adolescência
mariana_gori@hotmail.com

	22/10	23/10	24/10	25/10	26/10
ALMOÇO					
Saladas	Alface Tomate Milho verde	Alface Tomate Abobrinha em cubos	Alface Tomate Acelga ao vinagrete	Alface Tomate Ervilha	Alface Tomate Berinjela
Prato Base	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz Integral Feijão carioca
Prato principal	Bife de panela	Escondidinho de batata com carne moída	Isca de frango grelhada	Bolinho de carne assado	Fricassé de frango
Guarnição	Panaché de legumes	Beterraba soutee	Couve refogada	Macarrão ao sugo	Batata assada
Sobremesa	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Bis
Suco	De frutas	De frutas	De frutas	De frutas	De frutas
LANCHE DA TARDE					
Lanches	Leite com achocolatado Pão com margarina Frutas da época	Suco de frutas Misto quente Frutas da época	Suco de frutas Mix de biscoitos sem recheio Frutas da época	logurte de frutas Pão de queijo Frutas da época	Suco de frutas Pipoca Bolo aniversariantes do mês Gelatina

*Cardápio sujeito a alterações

CARDÁPIO OUTUBRO

	29/10	30/10	31/10
Saladas	Alface Tomate Beterraba ralada Repolho ao vinagrete	Alface Tomate Berinjela Abobrinha em rodelas	Alface Tomate Milho verde Vinagrete
Prato Base	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha
Prato principal	Carne à chinesa	Frango ensopado	Isca de carne grelhada
Opção de Prato Principal	Isca de frango à milanesa	Carne moída refogada	Ovo cozido
Guarnição	Chuchu refogado	Polenta cremosa	Farofa
Opção de Guarnição	Creme de milho	Beterraba na manteiga	Couve refogada
Sobremesa	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época
Suco	De frutas	De frutas	De frutas
LANCHE DA TARDE			
Lanches	Iogurte de frutas Biscoito de polvilho Frutas da época	Suco de frutas Pão com presunto Frutas da época	Suco de frutas Bolo formigueiro Frutas da época

*Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Mariana Gori CRN-3 41157
Mestre em Nutrição do nascimento à adolescência
mariana_gori@hotmail.com