



CARDÁPIO OUTUBRO/2019

| ALMOÇO | | | | | |
|--------|--|---|--|--|--|
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| 1º Sem | | Arroz 1 Feijão Costelinha de porco Quirera Tomate e rabanete | Arroz 2 Feijão Filé de frango grelhado Batata doce Beterraba cozida e acelga | Arroz 3 Feijão Costela de boi Farofa de banana Acelga com maçã | Arroz 4 Feijão Carne moída ao molho Espaguete alho e óleo Tabule |
| 2º Sem | Arroz 7 Feijão Ovo mexido Legumes refogados Pepino japonês e repolho | Arroz 8 Feijão Tiras de carne Creme de milho Cenoura ralada e alface crespa | Arroz 9 Feijão Drumet assado regado com molho Souflê de batata Chuchu e beterraba ralada | Arroz 10 Lentilha Bife grelhado Espaguete alho e óleo Repolho e tomate | Arroz 11 Feijão Coxa e sobrecoxa assada Farofa de espinafre Couve-flor e brócolis |
| 3º Sem | RECESSO 14 | Arroz 15 Feijão Fígado grelhado Parafuso ao molho Rabanete e alface mimosa | Arroz 16 Feijão Bife á parmegiana Batata doce Brócolis e abobrinha | Arroz 17 Feijão Lasanha de proteína de soja ao molho sugo Pimentão colorido e rúcula | Arroz 18 Feijão Peixe ao forno Legumes gratinados Agrião e alface roxa |
| 4º Sem | Arroz 21 Feijão Frango ao molho Purê de batata salsa Repolho e almeirão | Arroz 22 Feijão Tiras de carne refogado Legumes ao molho branco Repolho com abacaxi | Arroz 23 Feijão Linguiça de frango assada Farofa nutritiva com aveia e legumes Beterraba ralada e chuchu | Arroz 24 Feijão Quibe assado sem recheio Creme de espinafre Alface crespa e couve-flor | Arroz 25 Feijão Fricassê de frango Salada mista de folhosos (alface, agrião e couve manteiga) |
| 5º Sem | Arroz 28 Feijão Omelete de forno recheado com queijo Legumes refogados Agrião e tomate | Arroz 29 Feijão Carne de panela com Mandioca Repolho com abacaxi | Arroz 30 Feijão Yakissoba Beterraba ralada e chuchu | Arroz 31 Feijão Almôndegas ao molho Parafuso alho e óleo Alface crespa e couve-flor | |

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; **As saladas são variadas de acordo com a sazonalidade; As 10h é servido um iogurte ou biscoito **** Às 14h é servida uma Fruta ou Vitamina;**** Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado.**



CARDÁPIO OUTUBRO/2019

CAFÉ DA MANHÃ/DESJEJUM

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-------|--|--|--|--|--|
| 1ªSem | | Chá de camomila 1 Pão semi integral com geléia de fruta | Café com leite 2 Biscoito salgado/doce | Chá de erva doce 3 Pão com margarina | Café com leite 4 Biscoito salgado/doce |
| 2ªSem | Café com leite 7 Biscoito salgado/doce | Chá de camomila 8 Pão semi integral com geléia de fruta | Café com leite 9 Biscoito salgado/doce | Chá de erva doce 10 Pão com margarina | Café com leite 11 Biscoito salgado/doce |
| 3ªSem | RECESSO 14 | Chá de camomila 15 Pão semi integral com geléia de fruta | Café com leite 16 Biscoito salgado/doce | Chá de erva doce 17 Pão com margarina | Café com leite 18 Biscoito salgado/doce |
| 4ªSem | Café com leite 21 Biscoito salgado/doce | Chá de camomila 22 Pão semi integral com geléia de fruta | Café com leite 23 Biscoito salgado/doce | Chá de erva doce 24 Pão com margarina | Café com leite 25 Biscoito salgado/doce |
| 5ªSem | Café com leite 28 Biscoito salgado/doce | Chá de camomila 29 Pão semi integral com geléia de fruta | Café com leite 30 Biscoito salgado/doce | Chá de erva doce 31 Pão com margarina | |

CAFÉ DA TARDE

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|
| 1ªSem | | Vitamina de abacate 1 Biscoito doce/salgado | Risoto de frango 2 Com legumes | Suco natural orgânico 3 (da prefeitura) Bolo de fubá | Suco de abacaxi 4 Pão com margarina |
| 2ªSem | Quirera com picadinho 7 De carne | Banana com farinha 8 Láctea e flocos de cereias | Purê de batata 9 Com frango | Suco 10 Sanduiche natural (Pão integral, patê de frango, alface, tomate) | Gelatina + 1 fruta 11 (exemplo: banana) |
| 3ªSem | RECESSO 14 | Pudim + 1 fruta 15 | Sopa de macarrão 16 Com frango | Smothie de manga 17 Torta salgada | Canjica sem amendoim 18 |
| 4ªSem | Sopa de macarrão com 21 frango | Sucrilhos com leite 22 | Polenta cremosa 23 Com carne | Suco 24 Buffet de frutas (morango, kiwi, banana, laranja) | Chá de hortelã 25 Pão com queijo |
| 5ªSem | Sopa de legumes 28 | Suco 29 Pão com ovo mexido | Macarrão com 30 frango | Suco 31 Bolo de laranja | |

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; **As saladas são variadas de acordo com a sazonalidade; As 10h é servido um iogurte ou biscoito **** Às 14h é servida uma Fruta ou Vitamina;**** Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado.**