



**CARDÁPIO OUTUBRO/2019**

ALMOÇO					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem		Arroz INTEGRAL 1 Feijão Sobrecoxa ao molho Abobrinha assada Alface crespa, couve-flor e tomate	Arroz 2 Feijão Tiras de carne Refogada Batata doce Couve com laranja e chuchu	Arroz INTEGRAL 3 Feijão Filé de frango á pizzaiolo Legumes refogados Alface roxa, pimentão e beterraba	Arroz 4 Feijão Carne de panela Cenoura sauté Almeirão com manga, brócolis e cenoura ralada
2º Sem	Arroz 7 Feijão Omelete assado com espinafre Parafuso á primavera (com couve-flor, cenoura ralada, milho) Rúcula com manga e pimentão	Arroz INTEGRAL 8 Feijão Frango assado Brócolis na manteiga Pepino japonês, chuchu e brócolis	Arroz 9 Lentilha Carne moída refogada Souflê de espinafre Repolho com abacaxi e alface	Arroz INTEGRAL 10 Feijão Carne suína Quirera Rabanete, acelga e couve	Arroz 11 Feijão Escondidinho de batata doce com frango Tabule e alface
3º Sem	14 <b>RECESSO DIA DOS PROFESSORES</b>	Arroz INTEGRAL 15 Feijão Fricassê de frango Acelga, vagem e milho	Arroz 16 Feijão Ovos mexidos Repolho refogado Couve, tomate e beterraba	Arroz INTEGRAL 17 Feijão Quibe assado sem embutidos Creme de espinafre Pepino, couve e chuchu	Arroz 18 Feijão Lasanha de frango Salada rústica (alface, agrião, acelga, azeite e tomate)
4º Sem	Arroz 21 Feijão Carne de panela Mandioca cozida sem embutidos Agrião, cenoura ralada e chuchu	Arroz INTEGRAL 22 Feijão Frango ao molho Penne ao molho branco Abobrinha, berinjela e alface	Arroz 23 Lentilha Tiras de carne acebolada Batata assada com ervas Alface, pepino japonês e couve-flor	Arroz INTEGRAL 24 Feijão Frango refogado Bolinho de arroz Acelga, pimentão e brócolis	Arroz 25 Feijão Carne suína Polenta cremosa Couve, alface e pimentão
5º Sem	Arroz 28 Feijão Omelete assado com tomate Espaguete alho e óleo com salsinha Cenoura ralada, alface e repolho	Arroz INTEGRAL 29 Feijão Músculo ao forno Regado com molho de carne Mandioca assada Almeirão, couve e chuchu	Arroz 30 Feijão Frango ao molho Penne ao molho de espinafre Alface roxa, tomate, couve	Arroz INTEGRAL 31 Feijão Bolinho de carne Espaguete ao molho sugo Agrião, brócolis e beterraba	

**\*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 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 <u>semi integral</u> com geléia de fruta	Café com leite 9 Biscoito salgado/doce	Chá de erva doce 10 Pão <u>semi integral</u> com geléia de fruta	Café com leite 11 Biscoito salgado/doce
3ªSem	Café com leite 14 Biscoito salgado/doce	Chá de camomila 15 Pão <u>semi integral</u> com geléia de fruta	Café com leite 16 Biscoito salgado/doce	Chá de erva doce 17 Pão <u>semi integral</u> com margarina	Café com leite 18 Biscoito salgado/doce
4ªSem	Café com leite 21 Biscoito salgado/doce	Chá de camomila 22 Pão <u>semi integral</u> com geléia de fruta	Café com leite 23 Biscoito salgado/doce	Chá de erva doce 24 Pão <u>semi integral</u> com margarina	Café com leite 25 Biscoito salgado/doce
5ªSem	Café com leite 28 Biscoito salgado/doce	Chá de camomila 29 Pão 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	Quirera com frango 2	Suco 3 Torta salgada	Bebida láctea 4 Pão com geleia de fruta
2ªSem	Risoto com frango 7	Suco 8 Bolo de banana com aveia	Polenta com frango 9	Suco 10 Sanduiche natural (Pão integral, patê de frango, alface, tomate)	Suco 11 Pipoca + 1 fruta
3ªSem	Canja 14	Cuscuz com ovo mexido 15 Temperado com ervas finas	Sopa de legumes 16	Suco 17 Bolo de fubá	Vitamina de banana 18 Pão semi integral com geléia de fruta
4ªSem	Sopa de macarrão com frango 21	Sucrilhos com leite 22	Purê de batata 23 Com carne moída	Suco 24 Buffet de frutas (morango, banana, laranja, melão)	Banana e mamão 25 Com farinha Láctea
5ªSem	Sopa de feijão 28	29	30	31	

**\*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.**