



CARDÁPIO DE OUTUBRO/2019

ALMOÇO					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ºSem		Arroz 1 Feijão Coxa e sobrecoxa de frango ao molho Quirera Pepino e alface	Arroz 2 Feijão Bife acebolado Batata assada Acelga e chuchu	Arroz 3 Feijão Frango em cubos com orégano Macarrão com molho de tomate Tomate e couve manteiga	Arroz 4 Feijão Lasanha á bolonhesa Pimentão colorido
2ºSem	Arroz 7 Feijão Omelete de forno Couve-flor refogado Pepino japonês e alface roxa	Arroz 8 Feijão Carne de panela Macarrão com milho e ervilha Cenoura ralada e beterraba	Arroz 9 Feijão Costelinha de porco Polenta cremosa Repolho e agrião	Arroz 10 Feijão Fricassê de frango Batata palha Couve flor e rabanete	Arroz 11 Feijão Peixe ao molho Purê Batata palha Tabule
3ºSem	RECESSO 14	Arroz 15 Feijão Carne moída refogada Batata assada Couve manteiga e beterraba	Arroz 16 Feijão Isclas de frango á pizzaiolo Creme de espinafre Pepino e tomate	Arroz 17 Feijão Ovo mexido Argolinha á primavera Abobrinha e Alface	Arroz 18 Feijão Quibe assado sem recheio Salada mista de verdes (alface, acelga, almeirão)
4ºSem	Arroz 21 Feijão Ovo mexido Macarrão á primavera (brócolis, cenoura ralada, milho e ervilha) Chuchu e repolho	Arroz 22 Feijão Tiras de carne aceboladas Abobrinha ao forno Acelga e rúcula	Arroz 23 Feijão Sobrecoxa ao molho Souflê de brócolis Cenoura e almeirão	Arroz 24 Feijão Carne moída refogada Macarrão alho e óleo Brócolis e alface roxa	Arroz 25 Feijão Yakissoba Alface roxa e couve-flor
5º Sem	Arroz 28 Feijão Frango refogado Brócolis ao molho branco Agrião e tomate	Arroz 29 Feijão Frango á milanese Repolho com maçã Cenoura ralada e brócolis	Arroz 30 Feijão Omelete de forno Legumes refogados Almeirão e tomate	Arroz 31 Feijão Bolinho de carne ao molho Macarrão alho e óleo Pepino japonês 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 DE OUTUBRO/2019

CAFÉ DA MANHÃ/DESJEJUM

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ªSem		Chá de camomila 1 Pão com geleia orgânica de fruta	Café com leite 2 Biscoito simples (doce/salgado)	Chá de hortelã 3 Pão semi integral com margarina	Café com leite 4 Biscoito simples (doce/salgado)
2ªSem	Café com leite 7 Biscoito simples (doce/salgado)	Chá de camomila 8 Pão com geleia orgânica de fruta	Café com leite 9 Biscoito simples (doce/salgado)	Chá de erva doce 10 Pãosemi integral com margarina	Café com leite 11 Biscoito simples (doce/salgado)
3ªSem	Café com leite 14 Biscoito simples (doce/salgado)	Chá de camomila 15 Pão com geleia orgânica de fruta	Café com leite 16 Biscoito simples (doce/salgado)	Chá capim limão 17 Pãosemi integral com margarina	Café com leite 18 Biscoito simples (doce/salgado)
4ªSem	Café com leite 21 Biscoito simples (doce/salgado)	Chá de camomila 22 Pão semi integral com geleia orgânica de fruta	Café com leite 23 Biscoito simples (doce/salgado)	Chá de eucalipto 24 Pão semi integral com margarina	Café com leite 25 Biscoito simples (doce/salgado)
5ªSem	Café com leite 28 Biscoito simples (doce/salgado)	Chá de camomila 29 Pão com geleia orgânica de fruta	Café com leite 30 Biscoito simples (doce/salgado)	Chá de erva cidreira 31 Pão semi integral com margarina	

CAFÉ DA TARDE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ªSem		Vitamina de maçã e banana 1 Biscoito	Macarrão com carne 2 E milho e tomate	Suco 3 Bolo de fubá	Sagu + 1 fruta 4
2ªSem	Risoto de frango 7	Vitamina de mamão com aveia 8 Biscoito	Sopa de macarrão 9 Com carne moída	Suco 10 Pipoca	Pudim+ 1 fruta 11
3ªSem	RECESSO 14	Canja 15	Suco 16 Bolinho de chuva	Suco 17 Salada de fruta	Bebida láctea 18 Pão semi integral com geleia de fruta
4ªSem	Vitamina de abacate 21 Pão com margarina	Polenta com 22 Picadinho de carne	Achocolatado 23 Pão semi integral com geleia	Suco 24 Sanduiche natural (Pão, patê de frango, salada de alface e tomate)	Banana com 25 Farinha láctea
5ªSem	Sucrilhos com leite 28	Purê de batata com 29 Carne moída	Macarrão 30 Com frango desfiado	Suco natural 31 Bolo de cenoura	

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.**