

CARDÁPIO OUTUBRO – ALMOÇO - CANTINA ESTAÇÃO

	02/10 Segunda-feira	03/10 Terça-feira	04/10 Quarta-feira	05/10 Quinta-feira	06/10 Sexta-feira
ENTRADA	Alface Tomate Beterraba meia lua	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Vinagrete	Alface Tomate Pepino agri-doce	Alface Tomate Abobrinha ralada
PRATO BASE	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha
PRATO PRINCIPAL	Ovo cozido	Carne moída com legumes	Linguiça de frango assada	Isca de frango grelhada	Peixe à milanesa
GUARNIÇÃO	Escarola refogada	Macarrão ao azeite e alho	Couve refogada	Macarrão ao sugo	Purê de batata
SOBREMESA	Gelatina	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época
SUCO	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural
LANCHE DA TARDE	Suco de frutas Pão de queijo Biscoito doce Frutas da época	Suco de frutas Pão com margarina Cookies Frutas da época	Leite com achocolatado Bolo de laranja Biscoito salgado Frutas da época	logurte de frutas Pão com requeijão Cereal matinal Frutas da época	Suco de frutas Mini pizza de pão de forma Gelatina Frutas da época
	09/10 Segunda-feira	10/10 Terça-feira	11/10 Quarta-feira	12/10 Quinta-feira	13/10 Sexta-feira
ENTRADA	Alface Tomate Cenoura palito	Alface Tomate Milho Verde	Alface Tomate Vinagrete		
PRATO BASE	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão preto		
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de frango	Lasanha à bolonhesa	Isca de carne grelhada		
GUARNIÇÃO	Batata palha	Repolho refogado	Farofa		
SOBREMESA	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época		
SUCO	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural		
LANCHE DA TARDE	Suco de frutas Pão de queijo Pão de mel simples Frutas da época	Suco de frutas Pão com presunto e queijo Maxi goiabinha Frutas da época	Suco de frutas Pipoca Bolo dia das crianças Gelatina		

	16/10 Segunda-feira	17/10 Terça-feira	18/10 Quarta-feira	19/10 Quinta-feira	20/10 Sexta-feira
ENTRADA	Alface Tomate Abobrinha	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Vinagrete	Alface Tomate Grão de bico	Alface Tomate Pepino em palito
PRATO BASE	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho
PRATO PRINCIPAL	Carne de panela com legumes	Strogonoff de carne	Linguiça de frango assada	Yakissoba	Peixe à milanesa
GUARNIÇÃO	Macarrão ao azeite e alho	Batata palha	Couve refogada	Espinafre refogado	Purê de batata
SOBREMESA	Gelatina	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época
SUCO	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural
LANCHE DA TARDE	logurte de frutas Pão com requeijão Cereal matinal Frutas da época	Suco de frutas Pão com queijo Biscoito doce Frutas da época	Suco de frutas Bolo de limão Polenguinho Frutas da época	Suco de frutas Pão de queijo Pão de mel simples Frutas da época	Suco de frutas Sanduíche de carne louca Gelatina Frutas da época
	23/10 Segunda-feira	24/10 Terça-feira	25/10 Quarta-feira	26/10 Quinta-feira	27/10 Sexta-feira
ENTRADA	Alface Tomate Milho verde	Alface Tomate Pepino agri-doce	Alface Tomate Vinagrete	Alface Tomate Repolho branco	Alface Tomate Beterraba ralada
PRATO BASE	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz Integral Feijão cariquinho
PRATO PRINCIPAL	Bife de panela	Escondidinho de batata com carne desfiada	Frango grelhado	Frango assado	Fricassé de frango
GUARNIÇÃO	Macarrão ao azeite e alho	Beterraba soutee	Farofa	Macarrão ao sugo	Batata assada
SOBREMESA	Gelatina	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época
SUCO	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural
LANCHE DA TARDE	Suco de frutas Pão com geleia de frutas Biscoito salgado Frutas da época	Suco de frutas Pão de queijo Maxi goiabinha Frutas da época	Suco de frutas Pão com presunto Biscoito doce Frutas da época	logurte de frutas Pão com margarina Cereal matinal Frutas da época	Suco de frutas Pipoca Bolo aniversariantes do mês Gelatina

	30/10 Segunda-feira	31/10 Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ENTRADA	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Berinjela			
PRATO BASE	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz branco Feijão cariquinho			
PRATO PRINCIPAL	Isca de frango à milanesa	Carne moída refogada com molho			
GUARNIÇÃO	Creme de milho	Macarrão ao azeite e alho			
SOBREMESA	Gelatina	Frutas da época			
SUCO	De frutas natural	De frutas natural			
LANCHE DA TARDE	Suco de frutas Bolo de cenoura Biscoito salgado Frutas da época	Suco de frutas Pão com queijo Biscoito doce Frutas da época			

**Cardápio sujeito a alterações*

Elaboração: Nutricionista Mariana Gori CRN-3 41157
mariana_gori@hotmail.com