



CARDÁPIO DE OUTUBRO

Semana		01 – Terça	02 – Quarta	03 – Quinta Veg	04 - Sexta
Lanche		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço/ Janta		Arroz, Feijão, Fricassê de frango com milho, Salada de beterraba	Arroz, Lentilha Almôndegas com molho, Salada de brócolis e tomate	Risotinho de vegetais, Feijão, Ovinho picado, Salada de pepino	Arroz, Feijão Massinha à bolonhesa Salada de chuchu e cenoura
Lanche		Fruta Pizza Marguerita (queijo, tomate e manjericão)	Fruta Sanduíche de pastinha de ovo e queijo	Fruta Bolo de laranja	Fruta Pão caseiro com requeijão
Semana	07 - Segunda	08 – Terça	09 – Quarta	10 – Quinta Veg	11 – Sexta
Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço/ Janta	Arroz, Feijão Guisadinho com espinafre, Salada de cenoura	Arroz, Lentilha Isclas de frango acebolado, Salada de Alface e tomate	Arroz, Feijão Yakissoba de frango com vegetais, Salada de pepino	Arroz, Feijão Souflê de legumes, Berinjela refogada, Salada de chuchu	Arroz, Feijão Lombinho de porco assado com batata, Salada de beterraba
Lanche	Fruta Bolo de banana com canela	Fruta Sanduíche de pastinha de cenoura e queijo	Fruta Bolinho de frango e batata assado	Fruta Iogurte com granola	Fruta Pão com geleia de frutas caseira
Semana	14 - Segunda	15 – Terça	16 – Quarta	17 – Quinta Veg	18 – Sexta
Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço/ Janta	Arroz, Feijão Guisadinho com batata Salada de pepino	Arroz, Feijão Panqueca de frango Salada: cenoura e chuchu	Carreteiro, Feijão Abóbora e batata doce asadas Salada de Brócolis	Arroz; Feijão Massa à marguerita (tomate e manjericão), Salada de beterraba	Arroz, Lentilha Carne de panela com aipim Salada de cenoura
Lanche	Fruta Pizza de frango	Fruta Bolo de bergamota	Shake de banana Pão francês com requeijão	Fruta Cachorro quente com molho de cenoura	Fruta Pão de queijo
Semana	21 - Segunda	22 – Terça	23 – Quarta	24 – Quinta Veg	25 – Sexta
Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço/ Janta	Arroz, Feijão Escondidinho de guisadinho Salada de Brócolis e beterraba	Arroz, Feijão Polenta mole c/ molho de frango. Salada de chuchu e tomate	Arroz, Lentilha Guisadinho com molho Abóbora cozida Salada de beterraba	Arroz, Feijão Omelete de legumes Salada de brócolis e couve-flor	Arroz, Feijão Isclas de lombinho suíno Purê de batata Salada de cenoura
Lanche	Fruta Pão francês com manteiga e queijo	Fruta Iogurte com granola	Fruta Bolo de maçã	Fruta Pão caseiro com geleia de frutas caseira	Fruta Sanduíche com pastinha de frango, requeijão e cenoura
Semana	28 - Segunda	29 – Terça	30 – Quarta	31 – Quinta Veg	
Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Almoço/ Janta	Arroz, Feijão Isclas de frango com creme de milho, Salada de repolho e tomate	Arroz, Feijão Aipim cozido com molho de carne Salada de beterraba	Arroz, Lentilha Peixe empanado assado, Salada de brócolis e cenoura	Arroz, Feijão Massinha com molho vermelho, Ovo cozido, Salada de couve- flor e pepino	
Lanche	Fruta Pizza de atum	Fruta Bolo de cenoura	Fruta Torrinhas com requeijão	Fruta Panqueca de banana com calda de cacau	

Frutas oferecidas: maçã, banana, mamão, pêra, abacaxi, manga, melão, melancia e outras frutas da época.

Cardápio poderá sofrer mudanças quando necessário

Responsável: Nut. Gabriela Araújo Fernandes Pires – CRN 11517P