



CARDÁPIO DE REFEIÇÕES OUTUBRO

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
01	alface e cenoura	arroz branco e feijão	omelete de forno com batata e mussarela	couve refogada	-	melancia
04	alface e beterraba	arroz branco e feijão	tirinha de frango	brócolis com milho	gelatina	laranja
05	alface e vinagrete	arroz branco e feijão	cubos de carne cozidos	farofa de cenoura	-	mamão
06	alface e brócolis	arroz branco e feijão	carne moída ao sugo	macarrão alho e óleo	-	salada de frutas
07	alface e repolho misto	arroz branco e feijão	torta de atum	escarola alho e óleo	gelatina	melancia
08	alface e maionese de legumes	arroz branco e lentilha	ovos mexidos	abobrinha refogada	-	salada de frutas
11	recesso	recesso	recesso	recesso	recesso	recesso
12	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado
13	alface e repolho com cenoura	arroz branco e feijão	estrogonofe de frango	batata palha	gelatina	laranja
14	alface e pepino	arroz branco e grão de bico	rocambolo de carne moída	brócolis alho e óleo	-	salada de frutas
15	alface e tomate	arroz branco e feijão	omelete de forno com batata e mussarela	couve refogada	gelatina	manga
18	alface e cenoura	arroz branco e feijão	frango ensopado	farofa de abobrinha	-	salada de frutas
19	alface e beterraba	arroz branco e feijão	torta de frango	brócolis na manteiga	doce de abóbora	melão
20	alface, tabule	arroz branco e feijão preto	hamburguinho	chuchu com milho	-	manga
21	alface, cenoura	arroz branco e feijão	lasanha a bolonhesa	espinafre refogado	gelatina	melancia
22	alface, repolho com cenoura e maionese	arroz branco e feijão	ovo cozido ao sugo	farofa de banana	-	salada de frutas
25	alface, cenoura	arroz branco e feijão	carne de panela	macarrão com brócolis	gelatina	laranja
26	alface e vinagrete	arroz branco e feijão	quibe assado recheado	abobrinha refogada	-	salada de frutas
27	alface e repolho misto	arroz branco e lentilha	filé mignon suíno	farofa de cenoura	doce de abacaxi	melancia
28	alface e escarola	arroz branco e feijão	estrogonofe de frango	batata palha	-	salada de frutas
29	alface e beterraba	arroz branco e feijão	ovos mexidos	couve refogada	gelatina	melão

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Ligia Siqueira – CRN : 31.508



CARDÁPIO MENSAL DE LANCHE - OUTUBRO

Data	MANHÃ			TARDE			VESPERTINO	
	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
01	pipoca e rosquinha de leite	suco de acerola	maçã	bisnaguinha com requeijão e bolacha maizena	suco de abacaxi	banana	xxxx	xxxx
04	pão francês com manteiga e bolacha salgada	suco de acerola	banana	biscoito de polvilho e rosquinha de coco	leite com chocolate	maçã	xxxx	xxxx
05	bisnaguinha de coco com requeijão e rosquinha de chocolate	suco de caju	maçã	bolacha salgada e rosquinha de coco	suco de abacaxi	banana	xxxx	xxxx
06	pipoca e rosquinha de coco	suco de goiaba	banana	bolo de laranja e bolacha salgada	suco de caju	maçã	xxxx	xxxx
07	biscoito de polvilho e rosquinha de leite	suco de abacaxi	maçã	pão francês com manteiga e bolacha maizena	suco de goiaba	banana	xxxx	xxxx
08	corn flakes e rosquinha de coco	leite com chocolate	banana	bisnaguinha de coco e bolacha salgada	suco de acerola	maçã	xxxx	xxxx
11	recesso	recesso	recesso	recesso	recesso	recesso	recesso	recesso
12	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado
13	pão francês com manteiga e rosquinha de leite	suco de acerola	maçã	bisnaguinha com requeijão e bolacha maizena	suco de caju	banana	xxxx	xxxx
14	bolo de cenoura e bolacha salgada	suco de caju	banana	pipoca e rosquinha de chocolate	suco de goiaba	maçã	xxxx	xxxx
15	bolacha salgada e rosquinha de coco	leite com chocolate	maçã	pão francês com manteiga e bolacha maizena	suco de abacaxi	banana	xxxx	xxxx
18	bolacha salgada e rosquinha de coco	leite com chocolate	banana	pão francês com requeijão e bolacha maizena	suco de caju	maçã	xxxx	xxxx
19	pipoca e rosquinha de leite	suco de acerola	maçã	bisnaguinha de coco com requeijão e rosquinha de chocolate	suco de goiaba	banana	xxxx	xxxx
20	bisnaguinha com manteiga e bolacha salgada	suco de abacaxi	banana	corn flakes e rosquinha de coco	leite com chocolate	maçã	xxxx	xxxx
21	biscoito de polvilho e rosquinha de leite	suco de caju	maçã	bolo de chocolate e bolacha salgada	suco de abacaxi	banana	xxxx	xxxx
22	pão francês com manteiga e bolacha maizena	suco de goiaba	banana	bolacha salgada e rosquinha de leite	suco de acerola	maçã	xxxx	xxxx
25	pão francês com requeijão e salgada	suco de abacaxi	maçã	pipoca e rosquinha de leite	suco de goiaba	banana	xxxx	xxxx
26	bolo de cenoura e bolacha salgada	suco de caju	banana	pão francês com manteiga e bolacha maizena	suco de acerola	maçã	xxxx	xxxx
27	bolacha salgada e rosquinha de coco	suco de acerola	maçã	bisnaguinha com requeijão e bolacha salgada	suco de caju	banana	xxxx	xxxx
28	corn flakes e rosquinha de coco	leite com chocolate	banana	bolacha salgada e rosquinha de chocolate	suco de abacaxi	maçã	xxxx	xxxx
29	bisnaguinha de coco com requeijão e bolacha maizena	suco de goiaba	maçã	biscoito de polvilho e rosquinha de leite	leite com chocolate	banana	xxxx	xxxx

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Lígia Siqueira – CRN: 31.508