

# Cardápio Mensal Outubro 2021

**1ª Semana: de 01 de Outubro**

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira 01/10
Lanche da Manhã					Suco Natural de Laranja
					Bisnaguinha Integral com Queijo Branco
					Fruta da Época
Almoço					Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal					Cação em posta assado
Guarnição					Chips de Batata Doce
Salada					Salada de Tomate
Sobremesa					Fruta da Época
Lanche da Tarde					Suco Natural de Limão
					Mini Pizza
					Fruta da Época
Jantar					Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal					Hamburguinho Caseiro Assado
Salada					Salada de Alface Lisa
Sobremesa					Fruta da Época
<b>Cardápio sujeito a alterações.</b>					

**Observação Importante:** Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

# Cardápio Mensal Outubro 2021

## 2ª Semana: de 04 a 08 de Outubro

Refeição	Segunda-feira 04/10	Terça-Feira 05/10	Quarta-Feira 06/10	Quinta-Feira 07/10	Sexta-Feira 08/10
<b>Lanche da Manhã</b>	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Laranja
	Pão de Parmesão com Queijo Branco	Bolo Formigueiro	Pão de Queijo	Pão de Leite Queijo Prato	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Almoço</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Espaguete á Bolonhesa ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Integral e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	Carne Assada	Cação Crocante	Carne Moída Refogada	Tirinhas de Frango Empanadas (aveia)	Carne Moída Refogada com Abobrinha
<b>Guarnição</b>	Chuchu Refogado	Couve Refogada	Espinafre Refogado	Raminhos de Brócolis	Jardineira de Legumes
<b>Salada</b>	Mix de Folhas	Salada de Alface Crespa	Salada de Rúcula	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Manga	Achocolatado	Suco Natural de Limão com Beterraba
	Bisnaguinha creme de Ricota	Queijo Quente	Mini Esfiha de Frango enriquecida com linhaça	Pão Francês com Creme de Ricota	Pão de Batata enriquecido com linhaça
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jantar</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	Frango Dourado	Bife Grelhado	Sobrecoxa de Frango ao Molho de Tomates	Carne Cozida em Cubos	Escondidinho de batata com frango
<b>Salada</b>	Salada de Alface Americana	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada Alface Crespa	Salada de Acelga
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Observação Importante:** Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

# Cardápio Mensal Outubro 2021

**3ª Semana: de 12 a 16 de Outubro**

Refeição	Segunda-feira 11/10	Terça-Feira 12/10	Quarta-Feira 13/10	Quinta-Feira 14/10	Sexta-Feira 15/10
Lanche da Manhã	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Suco Integral de Uva	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Pão de Leite com Queijo Prato	Minipão de Queijo	Bisnaguinha com Muçarela
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Espaguete á Bolonhesa ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Carne Moída Refogada	Peixe Crocante	Lagarto Assado e fatiado
Guarnição	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Chuchu com Milho	Abóbora com Parmesão	Batata Corada
Salada	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Salada de Rúcula	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga
Sobremesa	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Suco Natural de Limão	Suco Integral de Uva	Suco Natural de Limão
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Queijo Quente	Minipão Francês com Queijo Prato	Mini Pizza
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Cação Grelhado	Carne Assada	Filé de Frango Grelhado
Salada	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Salada de Acelga	Salada de Alface Americana	Salada de Repolho
Sobremesa	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Observação Importante:** Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

# Cardápio Mensal Outubro 2021

## 4ª Semana: de 18 a 22 de Outubro

Refeição	Segunda-feira 18/10	Terça-Feira 19/10	Quarta-Feira 20/10	Quinta-Feira 21/10	Sexta-Feira 22/10
<b>Lanche da Manhã</b>	Suco Natural de Limão	Suco Integral de Uva	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco de Natural Laranja	Suco Natural de Limão
	Mini Pão de Batata enriquecido com linhaça	Mini Esfiha de Queijo (linhaça)	Mini Pão de Queijo	Bisnaguinha com Muçarela	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Almoço</b>	Arroz Integral e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Preto	Espaguete ao Sugo ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	Carne Moída Refogada com Legumes	Cação em posta grelhado	Carne Desfiada	Filezinho de Frango Grelhado	Bifinho Grelhado
<b>Guarnição</b>	Escarola refogada	Creme de Espinafre	Mandioquinha Refogada	Batata Doce Dourada	Acelga Refogada
<b>Salada</b>	Salada de Acelga	Salada de Alface Mimososa	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão	Suco Integral de Uva	Chocolate Quente/Frio
	Bolo Formigueiro	Pão de Leite com Queijo Muçarela	Mini Esfiha de Frango enriquecida com linhaça	Misto Quente	Pão em pasta de Frango e Cenoura Ralada
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jantar</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Caldo de Feijão ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	Frango Picado refogado com legumes	Tiras de Carne	Escondidinho de Batata com Frango	Carne Cozida em Cubos	Cação em Posta Assado
<b>Salada</b>	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa	Salada Mix de Folha	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada de Alface Lisa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Observação Importante:** Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

# Cardápio Mensal Outubro 2021

## 5ª Semana: de 25 a 29 de Outubro

Refeição	Segunda-feira 25/10	Terça-Feira 26/10	Quarta-Feira 27/10	Quinta-Feira 28/10	Sexta-Feira 29/10
<b>Lanche da Manhã</b>	Suco Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural Laranja	Suco de Fruta Natural Limão	Suco Natural de Uva	Suco Natural de Maracujá
	Mini Misto Quente	Bisnaguinha com Queijo Branco	Pão de Parmesão com Queijo Prato	Pão de Leite com Patê de Peito de Peru	Cook Caseiro
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Almoço</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Espaguete á Bolonhesa ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Integral e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Preto
<b>Prato Principal</b>	Escondidinho de Carne e Berinjela (com purê de batata e cará)	Cação Grelhado	Carne Moída Refogada	Strogonoff de Frango (inhame)	Hamburguer Caseiro
<b>Guarnição</b>		Couve Refogada	Espinafre Refogado	Raminhos de Brócolis	Farofa de Couve
<b>Salada</b>	Mix de Folhas	Salada de Alface Crespa	Salada de Rúcula	Salada de Alface Americana	Ovo de Codorna
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco Natural de Uva	Suco Natural de Limão	Suco Natural de laranja
	Mini Pão de Batata enriquecido com linhaça	Mini Pão de Queijo	Mini Esfiha de Frango enriquecida com linhaça	Pão Francês com Creme de Ricota	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jantar</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	Frango Dourado	Bife Grelhado	Sobrecoxa de Frango ao Molho de Tomates	Carne Cozida em Cubos	Frango Assado
<b>Salada</b>	Salada de Alface Americana	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada Alface Crespa	Salada de Alface Lisa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Observação Importante:** Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural