

# 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
					<b>Bisnaguinha Caseira</b>
					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
					<b>Pão Fofinho</b>
					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
	<b>Pão de Forma Caseiro</b>	<b>Bolo de Laranja</b>	<b>Pão de Mandioquinha</b>	<b>Pão de Inhame</b>	<b>Pão de Batata</b>
	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	<b>Espaguete ao Alho ou Arroz Branco e Feijão Carioca</b>	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
	<b>Bisnaguinha Caseira</b>	<b>Pão de Forma Caseiro</b>	<b>Pão Fofinho</b>	<b>Pão Francês Caseiro</b>	<b>Pão de Cará</b>
	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
<b>Lanche da Manhã</b>	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Suco Integral de Uva	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Pão de Inhamé	Pão de Mandioquinha	Bisnaguinha Caseira
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Almoço</b>	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	<b>Espaguete ao Alho</b> Opção: Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Carne Moída Refogada	Peixe Crocante	Lagarto Assado e fatiado
<b>Guarnição</b>	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Chuchu com Milho	Abóbora com Parmesão	Batata Corada
<b>Salada</b>	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Salada de Rúcula	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga
<b>Sobremesa</b>	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Suco Natural de Limão	Suco Integral de Uva	Suco Natural de Limão
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Pão Fofinho	Mini Pão Francês Caseiro	Pão Fofinho
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jantar</b>	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Cação Grelhado	Carne Assada	Filé de Frango Grelhado
<b>Salada</b>	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Salada de Acelga	Salada de Alface Americana	Salada de Repolho
<b>Sobremesa</b>	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	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

## 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
	<b>Pão de Batata</b>	<b>Pão de Cará</b>	<b>Pão de Mandioquinha</b>	<b>Bisnaguinha Caseira</b>	<b>Pão de Inhame</b>
	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	<b>Espaguete ao Alho Branco e Feijão Carioca</b>	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 Mimosa	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
	<b>Bolo Caseiro</b>	<b>Pão Fofinho</b>	<b>Pão de Batata</b>	<b>Pão de Forma Caseiro</b>	<b>Pão Caseiro</b>
	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
	<b>Pão de Forma Caseiro</b>	<b>Bisnaguinha Caseira</b>	<b>Pão de Batata</b>	<b>Pão de Inhame</b>	<b>Cook Caseiro</b>
	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
	<b>Mini Pão de Batata</b>	<b>Pão de Mandioquinha</b>	<b>Pão Fofinho</b>	<b>Pão Francês Caseiro</b>	<b>Pão de Cenoura</b>
	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