

Cardápio Mensal **Outubro 2018**

1ª Semana: de 01 e 05 de Outubro

Refeição	Segunda-feira 01/10	Terça-Feira 02/10	Quarta-Feira 03/10	Quinta-Feira 04/10	Sexta-Feira 05/10
Lanche da Manhã	Suco Natural de Abacaxi	Chocolate Quente/Frio	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão com Beterraba	Suco Natural de Maracujá
	Mini Pão de Queijo	Pão Crocante	Mini Esfiha de Frango (Enriquecida com Linhaça)	Mini Misto Quente	Bisnaguinha com Queijo Branco
	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Macarrão à Bolonhesa ou Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Isca de Carne Grelhada	Cubos de Cação empanado (aveia) ao forno	Carne Moída a Primavera	Escalopinho de Carne Grelhado	Cação Assado
Guarnição	Mix de Flor (brócolis e couve-flor)	Batata Corada	Escarola Refogada com Milho	Brócolis Refogado	Espinafre Refogada
Salada	Salada de Repolho	Salada de Alface Lisa	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Mimososa	Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã	Suco Natural de Limão com Couve	Suco Natural de Laranja com Cenoura
	Pão Francês Integral com Peito de Peru	Tostex de Muçarela e tomate picado	Sanduíche Natural (pasta de creme de ricota)	Pão de Queijo	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão ou Creme de Legumes	Arroz e Feijão
Prato Principal	Filé de Coxa Assada	Omelete de Legumes	Quibe de Forno	Isclas de Frango Grelhadas	Hambúrguinho Caseiro Grelhado
Salada	Salada de Alface Americana	Salada de Acelga	Salada de Couve com Tomate Cereja	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Americana
Sobremesa	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 2018**

2ª Semana: de 08 a 12 de Outubro

Refeição	Segunda-feira 08/10	Terça-Feira 09/10	Quarta-Feira 10/10	Quinta-Feira 11/10	Sexta-Feira 12/10
Lanche da Manhã	Suco de Natural Laranja	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi	FERIADO
	Bisnaguinha integral com patê de Ricota	Mini Pão de Batata	Tostex com Muçarela e Tomate Picado	Bolo de Couve com Cobertura de Cacau	FERIADO
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Macarrão ao Sugo ou Arroz e Feijão	Arroz e Feijão (enriquecido)	FERIADO
Prato Principal	Escalopinho de Carne	Cação á Dorê	Carne Moída refogada (tomate, chuchu e inhame em cubinhos)	Isca de Frango Grelhado	FERIADO
Guarnição	Batata Palito Assada	Abobrinha Salteada	Acelga refogada com Azeitonas	Couve Refogada	FERIADO
Salada	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Mimososa	Salada de Repolho	Salada de Alface Americana	FERIADO
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão com Beterraba	Chocolate Quente/Frio	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	FERIADO
	Mini Esfiha de Frango (Enriquecida com Linhaça)	Muffin de Cenoura e Aveia	Mini Pão de Queijo	Mini Pão Francês Integral com Cenoura Ralada e Patê de Frango	FERIADO
	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	FERIADO
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão ou Creme de Ervilha	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	FERIADO
Prato Principal	Filé de Sobre Coxa Assada	Bifinho Grelhado	Frango em Cubos com Mandioquinha	Bife Grelhado	FERIADO
Salada	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga	Salada de Alface Lisa	Salada Alface Crespa	FERIADO
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO

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 2018**

3ª Semana: de 15 a 19 de Outubro

Refeição	Segunda-feira 15/10	Terça-Feira 16/10	Quarta-Feira 17/10	Quinta-Feira 18/10	Sexta-Feira 19/10
Lanche da Manhã	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco Natural de Abacaxi	Chocolate Quente/Frio	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão com Beterraba
	Tostex com muçarela e Tomate Picado	Mini Pão de Batata	Mini Pão de Queijo	Muffin de Chocolate Integral	Mini Pão Francês Integral com Cenoura Ralada e Patê de Frango
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Macarrão ao Sugo Opção: Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz Integral e Feijão
Prato Principal	Isca de Frango Refogado com Tomates e Azeitonas	Escalopinho de Carne	Cação Assado	Picadinho de Carne com Legumes	Cação Empanado na Aveia
Guarnição	Purê de Mandioquinha	Brócolis Refogado	Escarola Refogada com Milho	Espinafre Refogado	Purê de Batata com Abóbora
Salada	Mix de Folhas	Salada de Alface Lisa	Salada de Tomate	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão	Suco Natural Laranja com Cenoura	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã
	Pão de Forma em Pasta de Frango	Pão Francês Integral com Creme de Ricota	Pão de Leite com Peito de Peru	Bisnaguinha com Queijo Branco	Mini Pizza
	Espetinho de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Sopa de Abóbora com Carne	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Picadinho de Carne com Legumes	Sobrecoxa Assada com Tomate	Bifinho Grelhado	Escalopinho de Frango Grelhado	Carne Moída Refogada
Salada	Salada de Alface Crespa	Salada Mix de Folha	Salada Alface Lisa	Salada de Alface Americana	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	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 2018**

4ª Semana: de 22 a 26 de Outubro

Refeição	Segunda-feira 22/10	Terça-Feira 23/10	Quarta-Feira 24/10	Quinta-Feira 25/10	Sexta-Feira 26/10
Lanche da Manhã	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco de Natural Laranja	Suco Natural de Melão
	Mini Misto Quente	Pão Crocante	Mini pão de Batata	Bisnaguinha integral em pasta de Ricota	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Macarrão ao Sugo ou Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz Feijão
Prato Principal	Filé de Frango Grelhado	Carne Moída Refogada com Tomate e Abobrinha Ralada	Escalopinho de Frango Grelhado	Escondidinho de Carne	Cubinhos de Carne refogado com Tomate
Guarnição	Milho Refogado	Brócolis Refogado	Batata Palito (Assada)	Vagem Refogada	Acelga Refogada
Salada	Salada Acelga	Salada de Alface Mimososa	Salada Alface Americana	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã	Chocolate Quente/Frio
	Mini Pão de Queijo	Bolo de Couve com Cobertura de Cacau	Mini Esfiha de Frango com Requeijão (enriquecida com linhaça)	Mini pão francês com cenoura ralada e pasta de frango.	Pão Crocante
	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Escalopinho de Carne	Cação Assado	Isca de Carne Grelhada	Cubos de Cação Empanado ao forno (aveia)	Sobre Coxa Assada e Desfiada
Salada	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa	Salada Mix de Folha	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	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 2018

5ª Semana: 29 a 31 de Outubro

Refeição	Segunda-feira 29/10	Terça-Feira 30/10	Quarta-Feira 31/10	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Lanche da Manhã	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja com Cenoura	Suco Natural de Limão com Beterraba		
	Mini Pão de Queijo	Pão Crocant	Mini esfiha de Frango (enriquecida com linhaça)		
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época		
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Fradinho	Espaguete a Bolonhesa ou Arroz e Feijão		
Prato Principal	Carne Moída Especial (enriquecida com legumes ralados e verduras)	Cação Grelhado	Escalopinho de Carne		
Guarnição	Vagem Refogada	Brócolis Refogado	Mandioquinha Salteada		
Salada	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho		
Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época		
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi		
	Tostex com muçarela e tomate picado	Bolo de Chocolate Integral	Bisnaguinha Integral com Queijo Branco		
	Fruta da Época	Fruta da Época	Frutas da Época		
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão		
Prato Principal	Cubos de Frango	Carne Assada	Tirinhas de Cação Grelhada		
Salada	Salada Mix de Acelga	Salada de Alface Mimosa	Salada Mix e Folhas		
Sobremesa	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.

