

CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO – 1ª SEMANA

PREPARAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA - 05/10	TERÇA-FEIRA - 06/10	QUARTA-FEIRA - 07/10	QUINTA-FEIRA - 08/10	SEXTA -FEIRA - 09/10
ALMOÇO					
SALADA	Alface, Cenoura Pepino, Tomate	Alface, Repolho Tomate, Cebola, abacaxi, azeitona	Alface, Repolho Tomate, manga, milho verde, cebola	Alface com laranja, Batata, cenoura, chuchu, ovos, cebola	Alface com tomate, repolho, cenoura, beterraba (ralado)
PRATO PRINCIPAL	Lasanha de Frango	Lombo Assado ao molho	Coxa frango assado	Carne moída	Bife de frango acebolado
OPÇÃO	Ovos cozidos	Ovos fritos	Omelete	Ovos cozidos	Ovos mexidos
OPÇÃO VEGETARIANA	Lasanha de soja	Vinagrete de grão de bico	Salada de lentilha com couve-flor, tomate, cenoura	Tabule de grão de bico	Refogado de soja
GUARNIÇÃO	Legumes Assados	Escondidinho de mandioca	Couve-flor gratinada	Macarrão ao molho de tomate	Purê mix
ARROZ	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral
FEIJÃO	Carioca	Carioca	Tropeiro	Carioca	Carioca
SOBREMESA	Melancia	Laranja	Maçã	Doce paçoca ou laranja	banana
SUCO	Graviola	Jabuticaba	Manga	Acerola	Graviola

PREPARAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA - 05/10	TERÇA-FEIRA - 06/10	QUARTA-FEIRA - 07/10	QUINTA-FEIRA - 08/10	SEXTA -FEIRA - 09/10
JANTAR					
SALADA	Alface com tomate, batata doce, chuchu e beterraba (cozidos)	Alface, Cenoura, chuchu, beterraba, azeitona (cozidos)	Alface com laranja, Cenoura, chuchu, beterraba, batata doce e cebola	Alface, repolho, cenoura, grão de bico, uva passas e cebola	Alface, salpicão (cenoura, repolho, milho verde, frango desfiado, passas, maionese)
PRATO PRINCIPAL	Carne moída	Feijoada	Filé de Peixe	Coxa Assada	Lombo ao molho branco
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos ao molho tomate	Ovos cozido	Omelete	Ovos fritos
OPÇÃO VEGETARIANA	Torta de legumes	Almôndega de lentilha	Kibe de soja	Moqueca de banana da terra	Refogado de soja com milho verde pimentão, cenoura
GUARNIÇÃO	Angu de Milho verde	Farofa de couve	Chuchu refogado	Creme de abóbora	Mandioca ao forno
ARROZ	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral
FEIJÃO	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca
SOBREMESA	Laranja	Banana	Maçã	Doce paçoca ou melancia	Banana
SUCO	Manga	Graviola	Jabuticaba	Acerola	Manga

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO – 2ª SEMANA

PREPARAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA - 12/10	TERÇA-FEIRA - 13/10	QUARTA-FEIRA - 14/10	QUINTA-FEIRA - 15/10	SEXTA -FEIRA - 16/10
ALMOÇO					
SALADA	FERIADO	Alface , repolho, tomate, manga, abacaxi, cebola, azeitona, uva passas e milho verde	Alface, cenoura, chuchu, batata doce, milho verde e cebola	Alface, Macarronese	Alface com tomate, Batata doce, chuchu, cenoura
PRATO PRINCIPAL	FERIADO	Feijoada	Carne de panela	Coxa assada	Filé de Peixe
OPÇÃO	FERIADO	Ovos cozidos	Ovos mexidos	Ovos fritos	Omelete
OPÇÃO VEGETARIANA	FERIADO	Salada de soja	Hamburguer de grão de bico	Masala de lentilha	Torta de legumes
GUARNIÇÃO	FERIADO	Farofa de cenoura	Batata sauté	Abóbora cozida	Creme de milho
ARROZ	FERIADO	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral
FEIJÃO	FERIADO	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca
SOBREMESA	FERIADO	Melancia	Doce de banana ou maçã	Salada de frutas	Laranja
SUCO	FERIADO	Graviola	Acerola	Jabuticaba	Manga

PREPARAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA - 12/10	TERÇA-FEIRA - 13/10	QUARTA-FEIRA - 14/10	QUINTA-FEIRA - 15/10	SEXTA -FEIRA - 16/10
JANTAR					
SALADA	FERIADO	Alface, repolho, cenoura, tomate, milho verde, cebola	Alface, Repolho, tomate, abacaxi, milho verde cebola	Alface, Beterraba	Alface com abacaxi, Tomate com pepino
PRATO PRINCIPAL	FERIADO	Frango escabeche	Bife de porco	Lombo assado ao molho	Frango assado
OPÇÃO	FERIADO	Ovos ao molho	Ovos cozidos	Omelete	Ovos mexidos
OPÇÃO VEGETARIANA	FERIADO	Hamburguer de grão de bico	Soja refogada	Massala de lentilha	Soja com tomate, cebola e cheiro verde
GUARNIÇÃO	FERIADO	Purê de batata	Macarrão ao sugo	Couve-flor gratinada	Farofa de alho
ARROZ	FERIADO	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral
FEIJÃO	FERIADO	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca
SOBREMESA	FERIADO	Goiaba	Doce de paçoca ou Banana	Maçã	Banana
SUCO	FERIADO	Jabuticaba	Manga	Graviola	Acerola

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO – 3ª SEMANA

PREPARAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA - 19/10	TERÇA-FEIRA - 20/10	QUARTA-FEIRA - 21/10	QUINTA-FEIRA - 22/10	SEXTA -FEIRA - 23/10
ALMOÇO					
SALADA	Alface, Cenoura, batata doce e chuchu	Alface, Batata, chuchu, cenoura e ovos (maionese)	Alface, Repolho com tomate	Alface, Cenoura cozida com chuchu e couve-flor	Alface, Repolho, cenoura, pepino
PRATO PRINCIPAL	Frango escabeche	Carne moída	Bife de porco acebolado	Parmegiana de frango	Lombo assado ao molho
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos fritos	Omelete	Ovos cozidos	Ovos ao molho
OPÇÃO VEGETARIANA	Tabule de grão de bico	Salada de lentilha com tomate e cebola	Vinagrete de grão de bico	Soja refogada com cenoura	Salada de lentilha
GUARNIÇÃO	Angu de milho verde	Legumes ao forno	Macarrão ao alho e óleo	Mandioca ao forno	Farofa de banana da terra
ARROZ	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral
FEIJÃO	Carioca	Tropeiro	Carioca	Carioca	Carioca
SOBREMESA	Laranja	Doce paçoca ou melancia	Maçã	Laranja	Banana
SUCO	Graviola	Manga	Jabuticaba	Acerola	Manga

PREPARAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA - 19/10	TERÇA-FEIRA - 20/10	QUARTA-FEIRA - 21/10	QUINTA-FEIRA - 22/10	SEXTA -FEIRA - 23/10
JANTAR					
SALADA	Alface, Couve com tomate	Alface, Beterraba	Alface, Vinagrete com pepino, tomate e cebola	Alface, Chuchu, couve-flor e milho verde	Alface, Repolho, cenoura, pepino e tomate
PRATO PRINCIPAL	Pernil ao molho branco	Filé de Peixe	Strogonoff de frango com batata palha	Carne de panela suíno	Bife de frango acebolado
OPÇÃO	Ovos fritos	Ovos ao molho tomate	Ovos mexidos	Omelete	Ovos cozidos
OPÇÃO VEGETARIANA	Kibe de soja	Moqueca de banana da terra	Hamburguer de soja	Torta de legumes	Salada tropical de grão de bico
GUARNIÇÃO	Angu de Milho verde	Farofa de couve	Chuchu refogado	Purê mix	Batata sauté
ARROZ	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral
FEIJÃO	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca
SOBREMESA	Laranja	Banana	Maçã	Doce paçoca ou melancia	Banana
SUCO	Manga	Graviola	Jabuticaba	Acerola	Manga

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO – 4ª SEMANA

PREPARAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA - 26/10	TERÇA-FEIRA - 27/10	QUARTA-FEIRA - 28/10	QUINTA-FEIRA - 29/10	SEXTA -FEIRA - 30/10
ALMOÇO					
SALADA	Alface. Cenoura, pepino e tomate	Alface, Repolho, tomate, cebola, abacaxi e azeitona	Alface, Repolho, tomate, manga, milho verde e cebola	Alface com laranja, Batata, cenoura, chuchu, ovos e cebola	Alface, Beterraba
PRATO PRINCIPAL	Frango xadrez	Almondega ao molho de tomate	Filé de Peixe	Lombo ao molho branco	Filé de frango acebolada
OPÇÃO	Ovos cozidos	Ovos fritos	Omelete	Ovos cozidos ao molho de tomate	Ovos mexidos
OPÇÃO VEGETARIANA	Tabule de grão de bico	Lentilha com tomate, cebola, pepino	Massala de lentilha	Refogado de grão de bico	Kibe de soja
GUARNIÇÃO	Legumes Assados	Escondidinho de mandioca	Couve-flor gratinada	Macarrão ao molho de tomate	Farofa de manteiga
ARROZ	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral
FEIJÃO	Carioca	Carioca	Tropeiro	Carioca	Preto
SOBREMESA	Banana	Maçã	Doce de banana ou goiaba	Melancia	Laranja
SUCO	Graviola	Manga	Jabuticaba	Acerola	Goiaba

PREPARAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA - 26/10	TERÇA-FEIRA - 27/10	QUARTA-FEIRA - 28/10	QUINTA-FEIRA - 29/10	SEXTA -FEIRA - 30/10
JANTAR					
SALADA	Alface com tomate, batata doce, chuchu, beterraba (cozido)	Alface, tabule com tomate, cheiro verde, cebola	Alface, Couve com tomate	Alface, cenoura, chuchu, beterraba, milho verde	Alface, vinagrete
PRATO PRINCIPAL	Bife de porco acebolado	Coxa assada	Feijoada	Coxa de frango assada ao molho de laranja	Carne cozida suíno
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos ao molho tomate	Ovos cozido	Omelete	Ovo frito
OPÇÃO VEGETARIANA	Torta de legumes	Lasanha de soja	Grão de bico tropical	Vinagrete de lentilha	Refogado de soja
GUARNIÇÃO	Angu de Milho verde	Farofa de couve	Chuchu refogado	Polenta	Macarrão ao bacon
ARROZ	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral
FEIJÃO	Preto	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca
SOBREMESA	Laranja	Banana	Melancia	Maçã	Doce paçoca ou laranja
SUCO	Manga	Graviola	Jabuticaba	Acerola	Manga

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio