



Cardápio
Outubro 2019

Almoço	Terça 01/10	Quarta 02/10	Quinta 03/10	Sexta 04/10
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Repolho c/ Azeite	Alface c/ Tomate Couve	Alface c/ Tomate Pepino	Alface c/ Tomate Beterraba
Uma Salada Cozida	Jardineira de Legumes	Beterraba, Cenoura e Milho	Cenoura	Brócolis e Cenoura Ovos de Codorna
Guarnição	Farofa de Cebola	Purê de Batata	Macarrão/	Batata Gratinada
Acompanhamento	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura Ralada	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral c/ Brócolis Picado
Prato Principal	Filé de Peixe ao Molho	Frango a Parmegiana	Bife de Carne a Espanhola	Torta de Cebola com Frango
Opção	Frango Grelhado	Iscas de Carne Acebolada	Coxa e Sobrecoxa de Frango	Carne louca
Sobremesa	Frutas / Gelatina	Frutas	Frutas / Gelatina	Frutas
Bebidas	Suco Laranja Cajá Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco	Suco Laranja Goiaba Água de Coco	Suco Laranja Manga Água de Coco

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 n° 13252/P



Cardápio
Outubro 2019

Almoço	Segunda 07/10	Terça 08/10	Quarta 09/10	Quinta 10/10	Sexta 11/10
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Cenoura	Alface c/ Tomate Repolho	Alface c/ Tomate Vinagrete	Alface c/ Tomate Pepino	Alface c/ Tomate Couve Folha em Filete
Uma Salada Cozida	Brócolis	Quiabo Refogado no Alho	Couve e Cenoura	Salada de folhas	Jardineira de Legumes
Guarnição	Farofa de Cebola	Macarrão	Pirão de Aipim	Cozido	Purê de Batata
Acompanhamento	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura Ralada	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Couve Folha Picado	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Brócolis Picado
Prato Principal	Peixe ao Vinagrete	Ensopado de Frango c/ Abóbora	Carne do Sol Acebolada	Cozido	Bife de Carne a Parmegiana
Opção	Frango Assado Amanteigado	Hambúrguer Caseiro	Strogonoff de Frango	Isclas de Frango ao Molho Pesto	Nugget Caseiro de Frango
Sobremesa	Frutas	Frutas / Gelatina	Frutas	Frutas / Gelatina	Frutas / Brigadeiro
Bebidas	Suco Laranja Cajá Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco	Suco Laranja Goiaba Água de Coco	Suco Laranja Manga Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 n° 13252/P



Cardápio
Outubro 2019

Almoço	Segunda 14/10	Terça 15/10 S/ Aulas	Quarta 16/10	Quinta 17/10	Sexta 18/10
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Beterraba	-----	Alface c/ Tomate Couve	Alface c/ Tomate Pepino	Alface c/ Tomate Cenoura
Uma Salada Cozida	Milho e Ervilha	-----	Seleta	Jardineira de Legumes	Beterraba
Guarnição	Purê de Batatas	-----	Purê de Abóbora	Macarrão	Batata Gratinada
Acompanhamento	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	-----	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral
Prato Principal	Lasanha de Frango ao Molho Bechamel	-----	Pizza	Frango Assado	Filé de Frango à Milanesa
Opção	Trouxinha de Repolho Recheada	-----	Frango Assado	Lombo Recheado ao Molho	Iscas de Carne ao molho Rosê
Sobremesa	Frutas / Gelatina	-----	Frutas / Brigadeiro	Frutas	Frutas / Mousse
Bebidas	Suco Laranja Cajá Água de Coco	-----	Suco Laranja Goiaba Água de Coco	Suco Laranja Manga Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 n° 13252/P



Cardápio
Outubro 2019

Almoço	Segunda 21/10	Terça 22/10	Quarta 23/10	Quinta 24/10	Sexta 25/10
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Beterraba	Alface c/ Tomate Cenoura	Alface c/ Tomate Rúcula	Alface c/ Tomate Vinagrete	Alface c/ Tomate Pepino
Uma Salada Cozida	Cenoura	Beterraba	Jardineira de Legumes	Milho, Ervilha e Vagem	Seleta
Guarnição	Purê de Batata	Macarrão / Farofa	Batata Frita	Macarrão	Purê de batatas
Acompanhamento	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura
Prato Principal	Frango Delícia	Pizza	Frango Assado	Kibe Assado	Rocambole de Frango
Opção	Bife de Carne ao Molho	Churrasco Misto	Peixe a Milanesa	Ensopado de Frango c/ Batatas	Bife de Carne Acebolada
Sobremesa	Frutas	Frutas / Gelatina	Frutas	Frutas / Gelatina	Frutas / Brigadeiro
Bebidas	Suco Laranja Cajá Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco	Suco Laranja Goiaba Água de Coco	Suco Laranja Manga Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 nº 13252/P



Cardápio
Outubro 2019

Almoço	Segunda 28/10	Terça 29/10	Quarta 30/10	Quinta 31/10
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Cenoura	Alface c/ Tomate Beterraba	Alface c/ Tomate Couve Filete	Alface c/ Tomate Rúcula
Uma Salada Cozida	Repolho	Chuchu Refogado no Alho	Beterraba	Cenoura
Guarnição	Purê de Batata	Macarrão	Legumes na Manteiga	Macarrão
Acompanhamento	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura e Coentro	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral
Prato Principal	Frango Grelhado	Almondegas de Carne ao Molho	Filé de Peixe Grelhado	Frango ao Creme de Cebola
Opção	Panqueca de Carne Moída	Isca de Frango Acebolado	Frango Assado	Isclas de Carne ao Molho Branco
Sobremesa	Frutas / Gelatina	Frutas	Frutas/ Gelatina	Frutas
Bebidas	Suco Laranja Maracujá Água de Coco	Suco Laranja Cajá Água de Coco	Suco Laranja Goiaba Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 n° 13252/P