



Cardápio

Outubro 2017

Almoço	Segunda 02/10	Terça 03/10	Quarta 04/10	Quinta 05/10	Sexta 06/10
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Acelga c/palmito	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Cenoura	Alface c/ tomate	Alface c/ tomate Repolho roxo
1 salada cozida	Lentilha	Vagem	Abóbora com couve	-	Chuchu c/milho
Complemento	Quiabada natural	Purê de batata	Aipim cozido	Banana da terra/ Farofa de dendê	Purê de aipim
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Espaguete ao molho de tomate	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão Feijão fradinho Arroz branco Arroz integral Caruru Vatapá	Feijão preto Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Coxa e sobrecoxa ao forno	Strogonoff de carne	Bife de carne ao molho com batata	Xinxim de galinha/ Frango grelhado	Lasanha
Opção	Omelete de carne	Frango á rolê com cenoura	Empadão de frango	Moqueca de filé de peixe	Frango ao molho de laranja
Sobremesa	Frutas	Frutas/ gelatina	Frutas	Frutas/mousse de maracujá	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco

*cardápio sujeitos a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Mariluce Santana
CRN5 7697/P



Cardápio
Outubro 2017

Almoço	Segunda 09/10	Terça 10/10	Quarta 11/10	Quinta 12/10	Sexta 13/10
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Tomate cereja c/ acelga	Alface c/ tomate Agrião c/cenoura	Alface c/ tomate Vinagrete	Feriado	Recesso
1 salada cozida	Vagem	Ovo	Couve flor /milho verde	Feriado	Recesso
Complemento	Legumes sauté	Feijão tropeiro	Purê de batata		
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Penne ao molho branco	Feijão Arroz branco Arroz integral c/ brócolis	Feijão c/ quiabo Arroz branco Arroz integral	Feriado	Recesso
Prato principal	Filé de frango a parmegiana	Lombo suíno ao molho	Ensopado de frango	Feriado	Recesso
Opção	Filé de peixe ao molho com ervilha	Rocambolê de batata c/ recheio de frango	Isca de carne grelhada	Feriado	Recesso
Sobremesa	Frutas	Frutas/bolo de chocolate	Frutas		
Bebidas	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Feriado	Recesso

*cardápio sujeitos a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Mariluce Santana
CRN5 7697/P



Cardápio

Outubro 2017

Almoço	Segunda 16/10	Terça 17/10	Quarta 18/10	Quinta 19/10	Sexta 20/10
2 saladas cruas	Acelga c/ tomate Beterraba	Alface c/ tomate Repolho roxo	Alface c/ tomate Pepino	Alface c/ tomate Cenoura	Alface c/ tomate Agrião
1 salada cozida	Ovo codorna	Vagem com cenoura	Couve folha refolgada	Seleta	Milho com beterraba
Complemento	Aipim cozido	Batata doré	Legumes sauté	Banana assada	Legumes refolgado
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão ao alho e óleo	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão ao alho e óleo	Feijão Arroz branco Arroz integra
Prato principal	Molho á bolonhesa	Filé de carne ao molho	Escondidinho de carne do sol	Coxa e sobrecoxa assada	Pizza
Opção	Nugget de frango	Panqueca colorida de frango	Filezinho de frango ao molho	Quiabada	Frango grelhado com molho
Sobremesa	Frutas	Frutas/Brigadeiro	Frutas	Fruta	Frutas/gelatina
Bebidas	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ uva Água de coco

*cardápio sujeitos a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Mariluce Santana
CRN5 7697/P



Cardápio
Outubro 2017

Almoço	Segunda 23/10	Terça 24/10	Quarta 25/10	Quinta 26/10	Sexta 27/10
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Acelga c/ tomate seco	Alface c/ tomate Mix de folhas	Alface c/ tomate Pepino	Alface c/ tomate Cenoura	Alface c/ tomate Agrião
1 salada cozida	Beterraba c/milho		Beterraba c/ ervilha	-	Seleta
Complemento	Legumes ao molho soyo	Batata doce assada	Purê de batata	Pirão	Batata palito assada
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão alho e óleo	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Almôndega ao molho sugo	Fricassê de frango	Ensopado de frango	Cozido	Strogonoff de frango
Opção	Filezinho de frango á milanesa	Filé de carne ao molho	Bife á cavalo	Frango grelhado	Peixe assado
Sobremesa	Frutas/gelatina	Frutas	Frutas	Frutas /pudim	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ maracujá Água de coco	Suco laranja/ uva Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco

*cardápio sujeitos a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Mariluce Santana
CRN5 7697/P



Cardápio
Outubro 2017

Almoço	Segunda 30/10	Terça 31/10
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Acelga c/ granola	Alface c/ tomate Rúcula
1 salada cozida	Brócolis	Cenoura c/ervilha
Complemento	Farofa com banana da prata	
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Parafuso temperado	Feijão Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Lombo recheado ao molho	Picadinho de carne com legumes
Opção	Omelete de frango	Empadão de frango
Sobremesa	Frutas	Frutas/ barrinha
Bebidas	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco

*cardápio sujeitos a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Mariluce Santana
CRN5 7697/P