



# CARDÁPIO SEMANAL

OUTUBRO

DATA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
<b>SEGUNDA</b> 07/10/24	Suco de Frutas Pão francês na chapa Requeijão/ margarina/ ovo mexido OP: biscoito salgado Fruta da Época	Mix de folha, tomate, pepino, cenoura, beterraba, rabanete ralado, batata doce com salsa Lagarto assada ao molho madeira/ Filé de frango Arroz de Forno/Abobora meia lua assada Fruta da época/ Suco de fruta	Suco de Frutas / Café com leite Tapioca com poleguinho Requeijão/ margarina/ geleia OP: Pães variados fruta da época
<b>TERÇA</b> 08/10/2024	Suco de Frutas/ Café com leite Cuscuz Temperado Requeijão/ margarina/ geleia OP: Pão variados Fruta da Época	Mix de folha, tomate, cenoura, beterraba, Rabanete ao sunomono Carne cozida/Peixe empanado Purê de batata/ Abobrinha assada Fruta da época/ Suco de fruta	Suco de Frutas Pão de forma com patê de presunto Requeijão/ margarina/ geleia OP: Pães variados Fruta da época
<b>QUARTA</b> 09/10/2024	Suco de Frutas Panqueca americana Requeijão/ margarina/ geleia/ Mel OP: Pães variados Fruta da Época	Mix de folha, tomate, pepino, cenoura, beterraba, repolho ao vinagrete , Milho Feijoada light/ Frango assado/ Ovo mexido farofa/ couve refogada/ couve flor empanada e assada Suco de fruta/ Fruta da época	Suco de Frutas Sucrilhos com iogurte Requeijão/ margarina/ geleia OP: Pães variados fruta da época
<b>QUINTA</b> 10/10/24	Suco de Frutas/ Chá matte Mini pão de queijo Requeijão/ margarina/ geleia OP: Pães variados Fruta da Época	Mix de folha, tomate, pepino, cenoura, abobrinha em cubos, brócolis com tomatinho . Escondidinho de carne moída/ Escalope de frango Legumes assado/ Espinafre refogado Suco de fruta/ Fruta da época	Suco de fruta Rosquinha assada Requeijão/ margarina/ geleia OP: Pães variados fruta da época
<b>SEXTA</b> DIA DAS CRIANÇAS 11/10/24	Suco de Frutas Misto frio com presunto e queijo Requeijão/ margarina/ geleia OP: Mini Donuts de chocolate assado fruta da época	Mix de folha, tomate, pepino, cenoura, beterraba, milho batata doce, vinagrete Filé de frango à parmegiana/ Bife Acebolado/ Mini Hot dog Batata frita / Macarrão/ Molho vermelho/ brócolis Suco de frutas/ Fruta da época / Dannete caseiro	Suco de Fruta Mini Dog Requeijão/ margarina/ geleia/ Ketchup e Mostarda OP: Bolo de cenoura com calda/ DOCINHOS Fruta da Época

## OBS:

Prato Base: Arroz branco e integral/feijão.

Os sucos de fruta da manhã e do almoço são naturais.

As frutas são de acordo com a época.

Caso haja rejeição dos alunos pelo prato principal, a segunda opção de prato principal será filé de frango ou ovos.

Cardápio sujeito à alteração sem aviso prévio. Qualquer dúvida ou sugestão, por favor entrar em contato com o responsável. Tel; (11)95140-0325



**Nutricionista Responsável**  
Bruna Amorim / Thais



# CARDÁPIO SEMANAL

OUTUBRO

DATA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
<b>SEGUNDA</b> 14/10/24		NÃO HAVERÁ AULA	
<b>TERÇA</b> 15/10/2024		DIA DOS PROFESSORES	
<b>QUARTA</b> 16/10/2024	Suco de Frutas Pães variados Requeijão/ margarina/ geleia/ Mel OP: Mingau com cacau em pó Fruta da Época	Mix de folha, tomate, pepino, cenoura, beterraba, vinagrete , milho, rúcula com tomate seco Feijoada light/ Filé de frango/ Ovo mexido farofa/ couve/ berinjela empanada assada Suco de fruta/ Fruta da época	Suco de Frutas/ Café com leite Panqueca americana Requeijão/ margarina/ geleia/ mel OP: Pães variados fruta da época
<b>QUINTA</b> 17/10/24	Suco de Frutas/ Café com leite Mini Pão Brioche Requeijão/ margarina/ Patê de frango OP: Pães variados Fruta da Época	Mix de folha, tomate, pepino, cenoura, abobrinha em cubos, brócolis com tomatinho . Strogonoff de carne/ Filé de frango Batata palha/ Brócolis com cenoura Suco de fruta/ Fruta da época	Suco de fruta Mini salgado assado Requeijão/ margarina/ geleia OP: Pães variados fruta da época
<b>SEXTA</b> 18/10/24	Suco de Frutas Lanche natural Requeijão/ margarina/ geleia OP: Cookies de banana, cacau e aveia fruta da época	Mix de folha, tomate, pepino, cenoura, maionese de beterraba Frango à milanesa/ Panqueca de carne moida Mix de legumes assado/ Macarrão Suco de frutas/ Fruta da época	Suco de Fruta Pipoca Requeijão/ margarina/ geleia OP: Pães variados Fruta da Época

### OBS:

Prato Base: Arroz branco e integral/feijão.

Os sucos de fruta da manhã e do almoço são naturais.

As frutas são de acordo com a época.

Caso haja rejeição dos alunos pelo prato principal, a segunda opção de prato principal será filé de frango ou ovos.

Cardápio sujeito à alteração sem aviso prévio. Qualquer dúvida ou sugestão, por favor entrar em contato com o responsável. Tel; (11)95140-0325



**Nutricionista Responsável**  
Bruna Amorim / Thais