



DATA	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
10/1/2025	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	BIFE SUÍNO NA CHAPA	FRITO, COZIDO	ALMÔNDEGA DE FEIJÃO BRANCO AO MOLHO	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	BETERRABA RALADA	LIMÃO	MAÇÃ, GELATINA CEREJA
10/1/2025	QUARTA-FEIRA	JANTAR	FEIJOADA	FRITO, COZIDO	RAGO DE LENTILHA COM QUINOA	FAROFA DOURADA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	TOMATE EM RÓDELAS	LIMÃO	LARANJA
10/2/2025	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	MOQUECA DE PEIXE	FRITO, COZIDO	CASSOULET VEGANO	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE COM ESPINAFRE	CENOURA COM COUVE FLOR	ABACAXI	BANANA
10/2/2025	QUINTA-FEIRA	JANTAR	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO, COZIDO	GRÃO DE BICO COM VAGEM E GERGELIM	CENOURA SAUTÉ	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE COM ESPINAFRE	TABULE	ABACAXI	MAMÃO, PAÇOCA
10/3/2025	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	LASANHA À BOLONHESA	FRITO, COZIDO	PAELLA VEGANA	CREME DE ESPINAFRE	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	AZEDINHA COM AGRIÃO	BERINJELA COZIDA	MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS
10/3/2025	SEXTA-FEIRA	JANTAR	ISCA DE PERNIL COM PIMENTÕES COLORIDOS	FRITO, COZIDO	"TOMATE RECHEADO COM PTS, LINHAÇA E MILHO"	REPOLHO À PRIMAVERA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	AZEDINHA COM AGRIÃO	CENOURA RALADA	MARACUJÁ	MELÃO, BANANADA
10/4/2025	SÁBADO	ALMOÇO	CUBO BOVINO AO MOLHO	FRITO, COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM QUINOA E MORANGA	CHUCHU AO ALHO E ERVAS	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ESPINAFRE	PEPINO COM TOMATE	MANGA	LARANJA, DOCE DE LEITE
10/5/2025	DOMINGO											
10/6/2025	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	FRANGO XADREZ	FRITO, COZIDO	BAROA COM SHIMEJI, LENTILHA E LINHAÇA	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	TOMATE EM RÓDELAS	MARACUJÁ	MELANCIA, PÉ DE MOLEQUE
10/6/2025	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	STROGONOFF BOVINO	FRITO, COZIDO	ERVILHA COM MORANGA E FEIJÃO BRANCO	CENOURA SAUTÉ	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	PEPINO COM MILHO	MARACUJÁ	BANANA
10/7/2025	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO, COZIDO	ALMONDEGA DE FEIJÃO BRANCO AO MOLHO	FAROFA CROCANTE	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE VERDE E ROXA	CENOURA RALADA	MELANCIA	MAÇÃ
10/7/2025	TERÇA-FEIRA	JANTAR	COXA DE FRANGO ASSADA	FRITO, COZIDO	KAFTA VEGANA	CANJIQUEINHA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE VERDE E ROXA	CAPONATA DE BERINJELA	MELANCIA	MELÃO, PAÇOCA
10/8/2025	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	FILEZINHO DE FRANGO GRELHADO	FRITO, COZIDO	"LENTILHA COM VAGEM, MILHO E SEMENTE DE ABÓBORA"	MACARRÃO AO PESTO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO COM ESPINAFRE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA
10/8/2025	QUARTA-FEIRA	JANTAR	CUBOS SUÍÑOS AO CURRY	FRITO, COZIDO	GRÃO DE BICO XADREZ	POLENTA TEMPERADA	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO COM ESPINAFRE	BETERRABA RALADA	LIMÃO	MAMÃO, GELATINA DE MORANGO
10/9/2025	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	FILÉ DE PEIXE AO MOLHO	FRITO, COZIDO	QUIBE ASSADO COM ORO-PRO-NOBIS E CHIA	QUIBEDE DE ABÓBORA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	REPOLHO VERDE	CEVICHE DE ABOBRINHA	LARANJA	BANANA, PÉ DE MOLEQUE
10/9/2025	QUINTA-FEIRA	JANTAR	CARNE MOÍDA AO SUGO	FRITO, COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS E MILHO	VIRADO DE COUVE	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	REPOLHO VERDE	CENOURA RALADA	LARANJA	MELANCIA, ARROZ DOCE
10/10/2025	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	ISCA DE PERNIL COM PIMENTÕES COLORIDOS	FRITO, COZIDO	"LENTILHA COM MILHO, COUVE-FLOR E LINHAÇA"	CREME DE ESPINAFRE	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	RÚCULA COM AGRIÃO	PEPINO COM TOMATE	MANGA	MAÇÃ, GELATINA DE UVA
10/10/2025	SEXTA-FEIRA	JANTAR	LASANHA A BOLONHESA	FRITO, COZIDO	MIX DE LEGUMES COM TOFU	CENOURA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	RÚCULA COM AGRIÃO	BERINJELA COZIDA	MANGA	BANANA
10/11/2025	SÁBADO	ALMOÇO	COSTELINHA SUÍNA AO MOLHO BARBECUE	FRITO, COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS E MILHO	PURÊ DE BATATA DOCE	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	AZEDINHA	TOMATE CABRITADO	ABACAXI C/ HORTELÃ	MELÃO, BOLO DE CHOCOLATE
10/12/2025	DOMINGO											
10/13/2025	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	CARNE MOÍDA COM CENOURA	FRITO, COZIDO	GRÃO DE BICO XADREZ	POLENTA TEMPERADA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE COM AGRIÃO	TABULE	ABACAXI	MAÇÃ
10/13/2025	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	FRITO, COZIDO	ALMONDEGA DE FEIJÃO BRANCO AO MOLHO	CANJIQUEINHA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE COM AGRIÃO	BETERRABA COZIDA	ABACAXI	MELANCIA
10/14/2025	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	FEIJOADA	FRITO, COZIDO	CASSOULET VEGANO	VIRADO DE CEBOLA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA, GELATINA DE CEREJA
10/14/2025	TERÇA-FEIRA	JANTAR	CARNE BOVINA DE PANELA COM BATATAS	FRITO, COZIDO	ERVILHA COM MORANGA E ALHO PORÓ	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	CENOURA RALADA	LIMÃO	BANANA
10/15/2025	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	SOBRECOXA ASSADA	FRITO, COZIDO	LENTILHA COM TOMATE E COUVE-FLOR	REPOLHO BÚLGARO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BERINJELA COZIDA	MARACUJÁ	MAMÃO, DOCE DE LEITE
10/15/2025	QUARTA-FEIRA	JANTAR	MOQUECA DE PEIXE	FRITO, COZIDO	LASANHA DE BERINJELA	MACARRÃO AO SUGO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	PEPINO COM TOMATE	MARACUJÁ	MELÃO, PAÇOCA
10/16/2025	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	FILEZINHO DE FRANGO COM QUIABO	FRITO, COZIDO	KAFTA VEGANA	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	REPOLHO VERDE E ROXO	CENOURA COM PASSAS	ABACAXI C/ HORTELÃ	LARANJA
10/16/2025	QUINTA-FEIRA	JANTAR	CARNE MOÍDA AO SUGO	FRITO, COZIDO	HAMBÚRGUER DE QUINOA E GERGELIM	FAROFA CROCANTE	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	REPOLHO VERDE E ROXO	TOMATE EM RÓDELAS	ABACAXI C/ HORTELÃ	BANANA
10/17/2025	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	ISCA BOVINA AO MOLHO MADEIRA	FRITO, COZIDO	LENTILHA COM QUINOA E VAGEM	CREME DE MILHO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE VERDE E ROXA	PEPINO COM MILHO	LARANJA	MELANCIA, ARROZ DOCE
10/17/2025	SEXTA-FEIRA	JANTAR	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO, COZIDO	PAELLA VEGANA	CHUCHU AO ALHO E ERVAS	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE VERDE E ROXA	CAPONATA DE BERINJELA	LARANJA	MAÇÃ
10/18/2025	SÁBADO	ALMOÇO	ISCA SUÍNA ACEBOLADA	FRITO, COZIDO	STROGONOFF DE VEGANO DE COGUMELO (PARIS)	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	RÚCULA	BETERRABA RALADA	MANGA	MAMÃO, BANANADA



CARDÁPIO CTAN - OUTUBRO 2025



DATA	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
10/19/2025	DOMINGO											
10/20/2025	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	CUBOS BOVINO AO MOLHO MADEIRA	FRITO, COZIDO	LASANHA DE BERINJELA	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE E ROXO	TOMATE EM RODELAS	LARANJA	BANANA
10/20/2025	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	ISCA DE PERNIL COM PIMENTÕES	FRITO, COZIDO	CASSOULET VEGANO	CREME DE ESPINAFRE	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE E ROXO	CENOURA COZIDA	LARANJA	MAMÃO, PAÇOCA
10/21/2025	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	CUBOS MISTOS	FRITO, COZIDO	ERVILHA COM MORANGA E ALHO PORÓ	CANJQUINHA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	PEPINO COM TOMATE	MARACUJÁ	LARANJA, GELATINA DE MORANGO
10/21/2025	TERÇA-FEIRA	JANTAR	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO, COZIDO	ALMÔNDEGA DE FEIJÃO BRANCO AO MOLHO	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BETERRABA RALADA	MARACUJÁ	MELANCIA
10/22/2025	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	COXA DE FRANGO CROCANTE	FRITO, COZIDO	GRÃO DE BICO COM VAGEM E GERGELIM	VIRADO DE COUVE	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE VERDE E ROXA	CAPONATA DE BERINJELA	MELANCIA COM LIMÃO	MAÇÃ, PAÇOCA
10/22/2025	QUARTA-FEIRA	JANTAR	LASANHA À BOLONHESA	FRITO, COZIDO	PAELLA VEGANA	CHUCHU AO ALHO E ERVAS	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE VERDE E ROXA	PEPINO EM RODELAS	MELANCIA COM LIMÃO	BANANA, GELATINA DE PÊSSEGO
10/23/2025	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	CARNE DE PORCO AO BARBECUE	FRITO, COZIDO	BATATA BAROA COM ERVILHA E CHIA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE COM AGRIÃO	CENOURA COM PASSAS	ABACAXI C/ HORTELÃ	MAMÃO, GOIABADA
10/23/2025	QUINTA-FEIRA	JANTAR	CHURRASCO MISTO	FRITO, COZIDO	LENTILHA COM QUINOA E VAGEM	POLENTA TEMPERADA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE COM AGRIÃO	CHUCHU COZIDO	ABACAXI C/ HORTELÃ	BANANA, GELATINA
10/24/2025	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	BIFE DE FRANGO GRElhADO	FRITO, COZIDO	MIX DE LEGUMES COM TOFU	REPOLHO À PRIMAVERA	BRANCO, INTEGRAL	TUTU	AZEDINHA COM RÚCULA E AGRIÃO	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA
10/24/2025	SEXTA-FEIRA	JANTAR	CARNE BOVINA DE PANELA COM BATATAS	FRITO, COZIDO	LASANHA DE BERINJELA	CENOURA SAUTÉ	BRANCO, INTEGRAL	TUTU	AZEDINHA COM RÚCULA E AGRIÃO	CEVICHE DE ABOBRINHA	LIMÃO	MELÃO
10/25/2025	SÁBADO	ALMOÇO	MOQUECA DE PEIXE	FRITO, COZIDO	HAMBÚRGUER DE QUINOA E GERGELIM	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ESPINAFRE	CENOURA COM BRÓCOLIS	MANGA	MAÇÃ, BOLO DE COCO
10/26/2025	DOMINGO											
10/27/2025	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO										
10/27/2025	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR										
10/28/2025	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	TORTA DE CARNE BOVINA	FRITO, COZIDO	ERVILHA COM MORANGA E ALHO PORÓ	REPOLHO REFOGADO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE VERDE E ROXA	CEVICHE DE ABOBRINHA	MELANCIA	LARANJA
10/28/2025	TERÇA-FEIRA	JANTAR	BIFE SUÍNO ACEBOLADO	FRITO, COZIDO	LENTILHA COM TOMATE COUVE FLOR E GERGELIM	FAROFÁ CROCANTE	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE VERDE E ROXA	PEPINO COM TOMATE	MELANCIA	BANANA/ GELEINHA DE FRUTAS
10/29/2025	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO, COZIDO	KAFTA VEGANA	CANJQUINHA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE	BETERRABA RALADA	ABACAXI	MAÇÃ
10/29/2025	QUARTA-FEIRA	JANTAR	ISCA SUÍNA ACEBOLADA	FRITO, COZIDO	BATATA BAROA COM LENTILHA E LINHAÇA	POLENTA TEMPERADA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE	CAPONATA DE BERINJELA	ABACAXI	MAMÃO
10/30/2025	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	STROGONOFF BOVINO	FRITO, COZIDO	PAELLA VEGANA	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	MELANCIA, PAÇOCA
10/30/2025	QUINTA-FEIRA	JANTAR	SOBRECOXA CROCANTE	FRITO, COZIDO	"TOMATE RECHEADO COM PTS, LINHAÇA E MILHO"	VIRADO DE CEBOLA	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	COUVE	CENOURA COZIDA	LIMÃO	LARANJA
10/31/2025	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	FRANGO XADREZ	FRITO, COZIDO	QUIBE ASSADO COM ORO-PRO-NOBIS E CHIA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ESPINAFRE COM AZEDINHA E AGRIÃO	PEPINO CABRITADO	LARANJA	BANANA
10/31/2025	SEXTA-FEIRA	JANTAR	CARNE DE PORCO AO BARBECUE	FRITO, COZIDO	GRÃO DE BICO XADREZ	CREME DE MILHO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ESPINAFRE COM AZEDINHA E AGRIÃO	TOMATE EM RODELAS	LARANJA	MELÃO, BANANADA