



CARDÁPIO – Outubro/2019

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	(01.10.2019) Arroz e Feijão Frango em Cubos Acebolado Cenoura Saute Salada de Rúcula com batata Suco	(02.10.2019) Almondegas ao Sugo Macarrão alho e óleo Salada de Alface com Abobrinha com Agrião Suco	(03.10.2019) Arroz e Feijão Frango à milanesa Creme de Milho Salada de Grão de bico e Repolho Suco	(04.10.2019) Arroz e Feijão Lagarto Assado Chuchu Refogado Salada Berinjela com cenoura Suco
(07.10.2019) Arroz e Feijão Linguíça de frango acebolada Legumes Refogados Salada de Milho e Escarola Suco	(08.10.2019) Arroz e Feijão Carne de Panela Batata Corada Salada de Agrião e tomate Suco	(09.10.2019) Arroz e Feijão Feijoada Light Couve /Farofa Salada de repolho com beterraba ralada Suco	(10.10.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Grelhado Macarrão com Brócolis Salada de Quiabo com Repolho Suco	(11.10.2019) Arroz e Feijão Peixe crocante Cuscuz de legumes Salada de Alface com tomate Suco
(14.10.2019) Arroz e Feijão Carne moída refogada Abóbora Coradas no Forno Salada de com tomate com alface Suco	(15.10.2019) Arroz e Feijão Coxa e sobre coxa Assada Macarrão ao Sugo Salada de Pepino com folhas Suco	(16.10.2019) Arroz e Feijão Bisteca Suína Farofa de Banana Salada Acelga com milho Suco	(17.10.2019) Arroz e Feijão Fricassé de Frango com legumes Salada de Lentilha com vinagrete e alface Suco	(18.10.2019) Arroz e Feijão Fígado Acebolado Batata Corada Salada de Tomate e Escarola Suco
(21.10.2019) Arroz e Feijão Ovo Cozido ou Frito Torta de Legumes Salada de Acelga e Ervilha Suco	(22.10.2019) Arroz e Feijão Panqueca de frango Arroz à grega Salada de Tomate e Alface Suco	(23.10.2019) Arroz e Feijão Bisteca Suína Viradinho de Espinafre Salada Canoura Ralada e Agrião Suco	(24.10.2019) Arroz e Feijão Frango Xadrez Macarrão alho e óleo Salada de Beterraba com agrião Suco	(25.10.2019) Arroz e Feijão Isclas de carne grelhada Abobrinha Refogada Salada Batata Doce Suco
(28.10.2019) Arroz e Feijão Linguíça Calabresa Assada Repolho refogado Salada de tomate e batata Suco	(29.10.2019) Arroz e Feijão Frango cozido Polenta mole Salada de Alface e Vagem Suco	(30.10.2019) Arroz e Feijão Carne Assada Legumes Cozidos Salada de Vagem com cenoura Suco	(31.10.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Pizzaiolo Macarrão ao Sugo Salada de Tabule Suco	

CARDÁPIO – Maternal - Outubro/2019



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	(01.10.2019) Arroz e Feijão Frango em Cubos Acebolado Cenoura Saute Salada de Rúcula com batata	(02.10.2019) Almondegas ao Sugo Macarrão alho e óleo Salada de Alface com Abobrinha com Agrião	(03.10.2019) Arroz e Feijão Frango à milanesa Creme de Milho Salada de Grão de bico e Repolho	(04.10.2019) Arroz e Feijão Lagarto Assado Chuchu Refogado Salada Berinjela com cenoura
(07.10.2019) Arroz e Feijão Frango acebolada Legumes Refogados Salada de Milho e Escarola	(08.10.2019) Arroz e Feijão Carne de Panela Batata Corada Salada de Agrião e tomate	(09.10.2019) Arroz e Feijão Carne Cubos Couve /Farofa Salada de repolho com beterraba ralada	(10.10.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Grelhado Macarrão com Brócolis Salada de Quiabo com Repolho	(11.10.2019) Arroz e Feijão Peixe crocante Cuscuz de legumes Salada de Alface com tomate
(14.10.2019) Arroz e Feijão Carne moída refogada Abóbora Coradas no Forno Salada de com tomate com alface	(15.10.2019) Arroz e Feijão Coxa e sobre coxa Assada Macarrão ao Sugo Salada de Pepino com folhas	(16.10.2019) Arroz e Feijão Bisteca Suína Farofa de Banana Salada Acelga com milho	(17.10.2019) Arroz e Feijão Fricassé de Frango com legumes Salada de Lentilha com vinagrete e alface	(18.10.2019) Arroz e Feijão Fígado Acebolado Batata Corada Salada de Tomate e Escarola
(21.10.2019) Arroz e Feijão Ovo Cozido ou Frito Torta de Legumes Salada de Acelga e Ervilha	(22.10.2019) Arroz e Feijão Panqueca de frango Arroz à grega Salada de Tomate e Alface	(23.10.2019) Arroz e Feijão Carne Moída Viradinho de Espinafre Salada Canoura Ralada e Agrião	(24.10.2019) Arroz e Feijão Frango em Cubos Macarrão alho e óleo Salada de Beterraba com agrião	(25.10.2019) Arroz e Feijão Isclas de carne grelhada Abobrinha Refogada Salada Batata Doce
(28.10.2019) Arroz e Feijão Carne grelhada Repolho refogado Salada de tomate e batata Suco	(29.10.2019) Arroz e Feijão Frango cozido Polenta mole Salada de Alface e Vagem Suco	(30.10.2019) Arroz e Feijão Carne Assada Legumes Cozidos Salada de Vagem com cenoura Suco	(31.10.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Pizzaiolo Macarrão ao Sugo Salada d Suco	

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	(01.10.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(02.10.2019) Sopa Legumes com Macarrão (Batata, abobrinha, batata, carne cozida)	(03.10.2019) Sopa de Grão de Bico (frango, mandioca, grão de bico, caldo de feijão, tomate)	(04.10.2019) Sopa de Feijão (Feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)
(07.10.2019) Creme de Legumes (Mandioca, batata, repolho, carne desfiada)	(08.10.2019) Sopa de macarrão c/ carne desfiada (Macarrão, carne, abóbora, vagem, batata)	(09.10.2019) Sopa de Fubá (Fubá, carne, abobrinha, batata, chuchu)	(10.10.2019) Sopa de Batata Doce (frango, mandioca, brócolis, calde de feijão)	(11.10.2019) Sopa de Mandioquinha (Mandioquinha, frango, abobrinha, batata, caldo de feijão)
(14.10.2019) Sopa creme de Abobrinha (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, escarola)	(15.10.2019) Sopa de Espinafre (batata, frango, espinafre, canoura)	(16.10.2019) Caldo verde (Batata, couve manteiga, carne moída, caldo de feijão, arroz)	(17.10.2019) Sopa de macarrão c/ frango desfiada (Macarrão, carne, abóbora, vagem, batata, frango)	(18.10.2019) Sopa Legumes c/ Fígado (Repolho, vagem, batata, fígado, caldo de feijão)
(21.10.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(22.10.2019) Sopa de Mandioquinha (Mandioquinha, frango, abobrinha, batata, caldo de feijão)	(23.10.2019) Sopa de Inhame (Inhame, cenoura, batata, vagem e carne moída)	(24.10.2019) Sopa Creme de Milho (Batata, milho, frango, chuchu e inhame)	(25.10.2019) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, ervilha seca)
(28.10.2019) Creme de Legumes (Mandioca, batata, repolho, carne desfiada)	(29.10.2019) Sopa de Fubá (Fubá, frango, abobrinha, batata, chuchu)	(30.10.2019) Sopa de Abóbora (Carne cozida, abóbora, chuchu, batata)	(31.10.2019) Sopa de macarrão c/ frango desfiada (Macarrão, carne, abóbora, vagem, batata, frango)	

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922