



# CARDÁPIO – Outubro/2017

Colégio  
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>(02.10.2017)</b> Arroz e Feijão Linguiça toscana assada Repolho refogado Salada de alface com tomate Suco	<b>(03.10.2017)</b> Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Berinjela ao forno Salada de Acelga com cenoura Suco	<b>(04.10.2017)</b> Arroz e Feijão Fígado Acebolado Opção carne moída Legumes Sautê Salada de Alface Suco	<b>(05.10.2017)</b> Arroz e Feijão Almôndegas ao sugo Macarrão alho e óleo Salada de Pepino Suco	<b>(06.10.2017)</b> Arroz e Feijão Picadinho Bovino Batata assada Salada Cenoura Ralada Suco
<b>(09.10.2017)</b> Arroz e Feijão Omelete de legumes/ tomate Salada Tomate Suco	<b>(10.10.2017)</b> Arroz e Feijão Isclas de frango crocante Creme de milho Salada de Beterraba ralada Suco	<b>(11.10.2017)</b> Arroz e Feijão Lagarto assado Chuchu refogado Salada ervilha Suco	<b>(12.10.2017)</b> <b>FERIADO</b>	<b>(13.10.2017)</b> <b>FERIADO</b>
<b>(16.10.2017)</b> Arroz e Feijão Linguiça de frango acebolada Acelga refogada Salada de Pepino Suco	<b>(17.10.2017)</b> Arroz e Feijão Frango Refogado Polenta Salada de Repolho com cenoura Suco	<b>(18.10.2017)</b> Arroz Feijoada Couve refogada/Farofa Salada de repolho Suco	<b>(19.10.2017)</b> Arroz e Feijão Escondidinho de carne Salada Abobrinha ao vinagrete Suco	<b>(20.10.2017)</b> Arroz e Feijão Peixe à dorê Cenoura refogada Salada de Berinjela Suco
<b>(23.10.2017)</b> Arroz e Feijão Ovo cozido ou mexido Viradinho de espinafre Salada Repolho Suco	<b>(24.10.2017)</b> Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao sugo Salada Pepino Suco	<b>(25.10.2017)</b> Arroz e Feijão Bife Acebolado Abobrinha gratinada Salada Acelga com cenoura ral. Suco	<b>(26.10.2017)</b> Arroz e Feijão Lombo Assado Batata doce cozida Salada Alface Suco	<b>(27.10.2017)</b> Arroz e Feijão Hambúrguer Bov. à Pizzaiolo Escarola refogada Salada Beterraba Cozida Suco
<b>(30.10.2017)</b> Arroz e Feijão Linguiça Calabresa acebolada Cuscuz de legumes Salada de alface com tomate Suco	<b>(31.10.2017)</b> Arroz e Feijão Strogonoff de frango Batata Palha Salada de Beterraba cozida Suco			

**\*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

**Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922**

# CARDÁPIO – Maternal - Outubro/2017

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>(02.10.2017)</b> Arroz e Feijão Carne Moída refogada Repolho refogado Salada de alface com tomate Suco	<b>(03.10.2017)</b> Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Berinjela ao forno Salada de Acelga com cenoura Suco	<b>(04.10.2017)</b> Arroz e Feijão Fígado Acebolado Opção carne moída Legumes Sautê Salada de Alface Suco	<b>(05.10.2017)</b> Arroz e Feijão Almôndegas ao sugo Macarrão alho e óleo Salada de Pepino Suco	<b>(06.10.2017)</b> Arroz e Feijão Picadinho Bovino Batata assada Salada Grão de bico Suco
<b>(09.10.2017)</b> Arroz e Feijão Omelete de legumes Salada Tomate Suco	<b>(10.10.2017)</b> Arroz e Feijão Isclas de frango refogadas Creme de milho Salada de Beterraba ralada Suco	<b>(11.10.2017)</b> Arroz e Feijão Lagarto assado Chuchu refogado Salada agrião Suco	<b>(12.10.2017)</b> FERIADO	<b>(13.10.2017)</b> FERIADO
<b>(16.10.2017)</b> Arroz e Feijão Carne em cubos Acelga refogada Salada de Pepino Suco	<b>(17.10.2017)</b> Arroz e Feijão Frango Refogado Polenta Mole Salada de Repolho Suco	<b>(18.10.2017)</b> Arroz Carne moída à primavera Couve refogada Salada de repolho Suco	<b>(19.10.2017)</b> Arroz e Feijão Escondidinho de carne Salada Abobrinha ao vinagrete Suco	<b>(20.10.2017)</b> Arroz e Feijão Peixe à dorê Cenoura sautê Salada de Berinjela Suco
<b>(23.10.2017)</b> Arroz e Feijão Ovo cozido ou mexido Viradinho de espinafre Salada Repolho Suco	<b>(24.10.2017)</b> Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao sugo Salada Pepino Suco	<b>(25.10.2017)</b> Arroz e Feijão Bife Acebolado Abobrinha refogada Salada Acelga Suco	<b>(26.10.2017)</b> Arroz e Feijão Frango desfiado Batata doce cozida Salada Alface Suco	<b>(27.10.2017)</b> Arroz e Feijão Hambúrguer Bov. à Pizzaiolo Escarola refogada Salada Beterraba Cozida Suco
<b>(30.10.2017)</b> Arroz e Feijão Isclas de carne acebolada Legumes refogados Salada de alface com tomate Suco	<b>(31.10.2017)</b> Arroz e Feijão Strogonoff de frango Batata Palha Salada de Beterraba cozida Suco			

**\*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

**Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922**

# CARDÁPIO Berçário – Outubro/2017



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>(02.10.2017)</b> <b>Sopa de Carne</b> (batata, cenoura, repolho, carne moída e caldo feijão)	<b>(03.10.2017)</b> <b>Sopa Legumes c/ frango</b> (repolho, escarola, batata, abobrinha, frango)	<b>(04.10.2017)</b> <b>Sopa de feijão</b> (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	<b>(05.10.2017)</b> <b>Sopa legumes com macarrão</b> (Batata, abobrinha, mandioca, frango cozido)	<b>(06.10.2017)</b> <b>Sopa Legumes c/ carne</b> (repolho, vagem, batata, abobrinha, carne)
<b>(09.10.2017)</b> <b>Sopa de Inhame</b> (inhame, batata, beterraba e carne moída, ovo)	<b>(10.10.2017)</b> <b>Sopa de Milho</b> (frango desfiado, milho, batata, repolho, tomate)	<b>(11.10.2017)</b> <b>Creme de Legumes</b> (carne assada, cenoura, batata, vagem, beterraba)	<b>(12.10.2017)</b> <b>Feriado</b>	<b>(13.10.2017)</b> <b>Feriado</b>
<b>(16.10.2017)</b> <b>Canja</b> (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	<b>(17.10.2017)</b> <b>Sopa de Fubá</b> (fubá, frango, abobrinha, chuchu)	<b>(18.10.2017)</b> <b>Caldo Verde</b> (batata, couve, carne, chuchu, mandioca)	<b>(19.10.2017)</b> <b>Sopa legumes com macarrão</b> (Batata, abobrinha, mandioca, carne cozida)	<b>(20.10.2017)</b> <b>Sopa de mandioquinha</b> (mandioquinha, frango, abobrinha, batata)
<b>(23.10.2017)</b> <b>Sopa de legumes com espinafre</b> (carne moída, abobrinha, espinafre, batata)	<b>(24.10.2017)</b> <b>Sopa legumes com macarrão</b> (Batata, abobrinha, mandioca, frango cozido)	<b>(25.10.2017)</b> <b>Sopa de Abóbora</b> (abóbora, batata, chuchu, carne moída)	<b>(26.10.2017)</b> <b>Sopa creme de Batata doce</b> (batata doce, batata, carne, cenoura)	<b>(27.10.2017)</b> <b>Sopa Batata com carne</b> (batata, carne, chuchu, cenoura, escarola)
<b>(30.10.2017)</b> <b>Creme de Mandioca</b> (Mandioca, batata, cenoura, carne desfiada)	<b>(27.09.2017)</b> <b>Sopa de beterraba</b> (beterraba, abobrinha, batata, frango desfiado)			

**\*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

**Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922**