



CARDÁPIO MENSAL: Outubro e Novembro de 2017

ETAPA II

| | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|--|--|
| De 09 a 13/10 | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| LANCHE MANHÃ | Suco de laranja Ovo duro | Suco de mamão/limão Maçã | Suco de abacaxi/maçã Mamão picado | | Suco de laranja Banana |
| ALMOÇO E JANTA | Arroz/Feijão Carne picada Macarrão Salada de tomate cereja | Arroz/Feijão Almôndegas Purê de aipim Salada de alface | Arroz Lentilha Filé de frango com molho de maracujá Batata doce cozida Salada de rúcula | FERIADO | Arroz/Feijão Carne de panela Moranga refogada Salada de repolho |
| LANCHE TARDE | Suco de abacaxi/hortelã Pão integral com requeijão | Suco de melão/laranja Bolo de arroz com coco | Morango orgânico, banana, manga | | Melão, pêssego, maçã |
| De 16 a 20/10 | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| LANCHE MANHÃ | Suco de abacaxi Banana | Suco de maracujá Pera | Suco de mamão/limão Maçã | Suco de uva Laranja do céu | Suco de maracujá Banana |
| ALMOÇO E JANTA | Arroz/Feijão Guisado com batata Ovos picados Salada de beterraba | Arroz/Feijão carioca Bife simples Torta de espinafre Salada de chuchu | Arroz /Feijão Panqueca de cenoura com recheio de carne Abobrinha refogada Salada de tomate | Arroz/Feijão Massa com sardinha Banana à milanesa no forno Salada de agrião | Arroz/Feijão Frango no forno Polenta cremosa Salada de alface |
| LANCHE TARDE | Suco de uva Sanduiche de queijo | Suco de laranja Torta de bolacha | Maçã, melão, uva | Suco de beterraba/laranja Biscoito de polvilho | Abacaxi em fatias, banana e pera |
| De 23/10 a 27/10 | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| LANCHE MANHÃ | Suco cenoura/laranja Ovo duro | Suco de maçã/limão Pêssego | Suco de manga/laranja Pera | Suco de melancia Torradinha | Suco de laranja Maçã |
| ALMOÇO E JANTA | Arroz/Feijão Frango ensopado Massa Salada de repolho | Arroz/Feijão Bife de fígado Purê de batata Salada de tomate cereja | Arroz/Feijão Hambúguer caseiro Quibebe Salada de alface | Arroz/Lentilha Carne de panela Farofa c/ espinafre Salada de beterraba | Arroz/Feijão Estrogonofe Batata ao vapor Salada de cenoura |
| LANCHE TARDE | Suco de mamão/limão Banana picada com aveia | Suco de laranja Bolo de beterraba | Melancia, maçã verde, melão | Suco de maçã/limão Salada de frutas | Banana, mamão ,laranja |
| De 30/10 a 3/11 | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| LANCHE MANHÃ | Suco de abacaxi Banana | Suco de uva laranja | Suco de laranja Pera | | Suco de couve/limão Maçã |
| ALMOÇO E JANTA | Arroz/Feijão Isclas de carne Polenta cremosa Salada de brócolis | Arroz/Feijão Bolinho de peixe Pirão Salada de batata/cenoura | Arroz/Feijão Bife passado na hora Ovos picados Salada de chuchu/beterraba | FERIADO | Arroz/Feijão carioca Guisado Torta de legumes Salada de tomate |
| LANCHE TARDE | Suco de laranja/mamão Bolo de milho | Suco de melão/limão Pão integral c/ goiabada | Abacaxi em fatias, goiaba ,uva | | Ameixa, manga, banana |

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA IVETE R. CICONET DORNELLES - CRN 2 0019

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.