



# CARDÁPIO OUTUBRO 2016

REFEIÇÃO	03/10/16 Segunda-feira	04/10/16 Terça-feira	05/10/16 Quarta-feira	06/10/16 Quinta-feira	07/10/16 Sexta-feira	10/10/16 Segunda-feira	11/10/16 Terça-feira	12/10/16 Quarta-feira	13/10/16 Quinta-feira	14/10/16 Sexta-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	<b>F E I J A O</b>	Fruta	Fruta
ALMOÇO/ JANTA	Arroz/Feijão Carne moída c/ cenoura +couve refogada e beterraba cozida	Arroz/Lentilha Cubos de frango c/ vagem + cenoura e chuchu cozidos	Arroz/ Feijão/ Panqueca colorida de carne + alface e tomate	Arroz/ Feijão/ Frango em cubos c/ batata inglesa + brócolis e cenoura cozidos	Arroz integral/ Feijão Macarrão c/ carne moída + couve chinesa crua e beterraba cozida	Arroz/ Feijão/ Almondega de frango c/ molho + couve-flor e cenoura cozidos	Arroz/Feijão/Carne picada c/ moranga + brócolis e chuchu cozidos		Arroz/Feijão/Carne c/ batata inglesa + abobrinha e cenoura cozida	Arroz/ Feijão/ Fricassê de frango + alface e tomate
MERENDA	Cereal s/ açúcar c/ iogurte + Fruta	Bisnaguinha c/ margarina s/ sal + iogurte	Sanduíche com queijo + fruta	Bolo de laranja + chá + fruta	<b>DIA DA FRUTA</b>	Biscoito água e sal + chá + fruta	Pão francês c/ geléia de frutas + Fruta		Mingau de baunilha + fruta	<b>DIA DA FRUTA</b>
REFEIÇÃO	17/10/16 Segunda-feira	18/10/16 Terça-feira	19/10/16 Quarta-feira	20/10/16 Quinta-feira	21/10/15 Sexta-feira	24/10/16 Segunda-feira	25/10/16 Terça-feira	26/10/15 Quarta-feira	27/10/16 Quinta-feira	28/10/16 Sexta-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/JANTA	Arroz/ Feijão/ Macarrão c/ sardinha + cenoura e beterraba cozidos	Risoto de frango/ Feijão + alface e cenoura cozida	Arroz/Lentilha/ Almondega de carne c/ molho + couve chinesa crua e beterraba cozida	Arroz/ Feijão / Carne de panela desfiada c/ cenoura +alface e repolho cozido	Arroz/ Feijão/ Galinha c/ milho + tomate e cenoura cozida	Carreiroiro c/ ovo cozidos picado/ Feijão + brócolis e chuchu cozidos	Arroz / Feijão carioquinha/ Polenta mole c/ molho de carne desfiada + cenoura cozida e abobrinha	Arroz/ Feijão mexido/ Filé de peixe assado/ Purê de batata + tomate e repolho roxo	Arroz/Feijão/ Lasanha de frango + Refogado de couve e cenoura	Escondidinho de frango c/ ervilha/ Feijão/ Batata doce + espinafre cozido e tomate
MERENDA	Biscoito maria + logurte + Fruta	Bolo de cenoura + Chá+ fruta	Bisnaguinha c/ margarina + logurte+ fruta	Sanduíche aberto c/ pasta de beterraba +fruta	<b>DIA DA FRUTA</b>	Cereal s/ açúcar c/ iogurte + Fruta	Pizza de sardinha c/ farinha integral + Suco de fruta	Biscoito sortido + Chá+ fruta	Pão francês c/ margarina + vitamina de banana	<b>LANCHE DA FAMÍLIA</b>
REFEIÇÃO	31/10/16 Segunda-feira	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>								
LANCHE MANHÃ	Fruta									
ALMOÇO/JANTA	Arroz/ Feijão/ Carne moída c/ abobrinha + alface e tomate									
MERENDA	Mingau de baunilha + fruta									

Obs. Cardápio sujeito a modificações, conforme combinação prévia com nutricionista e direção.

\* Frutas, legumes e verduras da época.

Nutr. Ana Paula Castanho – CRN2 8516P

Nutricionista Ana Paula Castanho  
CRN2 8516P