



CARDÁPIO DE ALMOÇO OUTUBRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	2	3	4	5	6
Prato Base	Arroz misto + Feijão Preto	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão Preto	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão
Prato Principal	Maminha assada	Filé de frango ao molho de maracujá	Bife de panela	Quibe vegetariano	Panqueca de carne moida
Guarnição 1	Creme de mandioquinha	Beterraba cozida com salsa	Escarola refogada	Mostarda no azeite	Acelga refogada
Guarnição 2	Mostarda no azeite	Couve manteiga refogada	Purê de abóbora	Macarrão ao molho sugo	Cenoura sauté
Salada 1	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate
Salada 2	Folhas mistas	Cenoura ralada com linhaça	Rúcula com milho	Mix de folhas	Agrião
Suco	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de morango	Fruta da época	Mousse de coco
	9	10	11	12	13
Prato Base	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão	Arroz + Lentilha	FERIADO	FERIADO
Prato Principal	Sobrecoxa de frango assada	Lagarto assado com molho madeira	Fricasse de frango		
Guarnição 1	Espinafre refogada	Farofa de couve	Mostarda refogada		
Guarnição 2	Batata corada	Canelone de mussarela ao molho sugo	Berinjela no azeite		
Salada 1	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate		
Salada 2	Cenoura ralada	Pepino com linhaça	Rúcula		
Suco	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas		
Sobremesa	Fruta da época	Gelatina Framboesa	Fruta da época		
	16	17	18	19	20
Prato Base	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Lentilha	Arroz misto + Feijão Preto	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão
Prato Principal	Sobrecoxa com limão e cebola	Quibe de forno assado	Frango ensopado caipira	Peixe no fubá	Carne de panela
Guarnição 1	Espinafre no azeite	Abobrinha refogada com orégano	Mandioquinha na salsa	Acelga refogada	Mostarda refogada
Guarnição 2	Farofa de cenoura	Abóbora sauté	Couve flor refogada	Purê de Batata	Vagem e cenoura saute
Salada 1	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate
Salada 2	Couve	Tabule	Cenoura ralada	Rucula	Beterraba ralada
Suco	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas
Sobremesa	Fruta da época	Doce de leite	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de abacaxi
	23	24	25	26	27
Prato Base	Arroz misto+ Feijão Preto	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão
Prato Principal	Bife acebolado	Moqueca de peixe ao forno ou Ovo	Cubos de frango grelhados	Omelete de queijo, tomate e orégano	Patinho moído com azeitona
Guarnição 1	Couve refogada	Mostarda refogada	Creme de cenoura	Escarola no azeite	Berinjela refogada
Guarnição 2	Creme de milho	Abobora salteada	Virado de almeirão	Ervilha e milho salteada	Lasanha de queijo ao sugo
Salada 1	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate	Alface + tomate
Salada 2	Pepino em cubos	Escarola	Grão de bico ao vinagrete	Repolho roxo	Acelga com linhaça
Suco	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de limão	Fruta da época	Mousse de morango
	30	31(Halloween)			
Prato Base	Arroz misto + Feijão	Arroz integral + Feijão	NOVEMBRO	NOVEMBRO	NOVEMBRO
Prato Principal	Strogonoff de frango	Almondegas ao sugo			
Guarnição 1	Batata corada	Escarola refogada			
Guarnição 2	Espinafre refogada	Spaghetti ao azeite			
Salada 1	Alface + tomate	Alface + tomate			
Salada 2	Cenoura ralada	Acelga			
Suco	Suco de frutas	Suco de frutas			
Sobremesa	Fruta da época	Pavê de chocolate			

Obs: Cardápio sujeito a alterações.
Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.