

CARDÁPIO OUTUBRO: ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			01 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão preto, copa lombo com tomate e macarrão ao sugo. Sobremesa: Fruta.	02 Salada de folhas e salada mista. Arroz, arroz integral, feijão carioca, carne moída nutritiva e polenta cremosa. Sobremesa: Salada de Frutas.
05 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijoada light, couve refogada e farofa brasileira. Sobremesa: Fruta.	06 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão carioca, filé de frango grelhado e purê de batata. Sobremesa: Fruta.	07 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão preto, lentilha, bife acebolado e jardineira de legumes. Sobremesa: Fruta.	08 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão carioca, frango desfiado ao molho sugo e nhoque de batata. Sobremesa: Fruta	09 Salada de folhas e salada mista. Arroz, arroz integral, feijão preto, posta assada e suflê de legumes. Sobremesa: Fruta.
12 FERIADO	13 RECESSO	14 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão preto, frango em cubos com manjerição e macarrão colorido. Sobremesa: Fruta	15 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão carioca, carne de panela com cenoura e farofa de sementes. Sobremesa: Mousse de maracujá.	16 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão preto, polpetone nutritivo e polenta. Sobremesa: Salada de Frutas.
19 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão carioca, costelinha suína assada e quirera. Sobremesa: Fruta.	20 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão preto, lentilha, frango xadrez e espaguete. Sobremesa: Fruta.	21 Salada de folhas e salada mista. Arroz, arroz integral, feijão carioca, posta ao molho e mandioca sauté. Sobremesa: Fruta.	22 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão preto, frango assado e legumes parisiense. Sobremesa: Fruta	23 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão carioca, estrogonofe de carne e batata palha. Sobremesa: Fruta.
26 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão preto, coxa e sobrecoxa assada com gergelim e creme de milho. Sobremesa: Fruta.	27 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão carioca, iscas de carne e batata rústica. Sobremesa: Canjica.	28 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão preto, ragú suíno e polenta com queijo. Sobremesa: Fruta.	29 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão carioca, frango crocante e gratinado de legumes. Sobremesa: Fruta.	30 Salada de folhas e salada mista. Arroz, feijão preto, almôndega de aveia e macarrão alho e óleo. Sobremesa Salada de Frutas.

As frutas são variadas conforme a estação. A hidratação hídrica é realizada no decorrer do dia em sala de aula. Cardápio sujeito a alteração. Substituição é feito por alimento similar.
Aislaine Poplade Pereira de Mattos – Nutricionista CRN8:7630

CARDÁPIO DE OUTUBRO: LANCHE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			01 Pão de queijo caseiro Suco Fruta	02 Bolo de laranja Suco Fruta
05 Bolo de banana com aveia Chá natural Fruta	06 Pão de beterraba com queijo Suco Fruta	07 Amanteigado de limão Leite com cacau 50% Fruta	08 Torta salgada de frango Suco Fruta	09 Bauru simples Suco Fruta
12 FERIADO	13 RECESSO	14 Bolo formigueiro com chia Chá natural Fruta	15 Joelinho salgado recheado Suco Fruta	16 Brownie nutritivo Suco Fruta
19 Amanteigado com goiabada Leite com cacau 50% Fruta	20 Bruschetta com tomate e queijo Fruta	21 Bolo de milho cremoso Suco Fruta	22 Pão semi integral com manteiga de ervas Chá natural Fruta	23 Kibe assado Suco Fruta
26 Bolo Mármore Chá natural Fruta	27 Pão de batata com geleia caseira Chá natural Fruta	28 Rosca caseira de coco Suco Fruta	29 Esfirra de carne Suco Fruta	30 Palitinho de batata doce com chia Suco natural Fruta