

Cardápio Outubro – 2024

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		01/10	02/10	03/10	04/10
Lanche da manhã		Suco de uva Bolo de fubá com laranja	Creme de morango com iogurte natural Queijo quente	Chá de erva doce Mini pão de queijo Banana com aveia	Chá matte Sequinhos com goiabada Maçã
Almoço		Arroz/Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Salada de beterraba Suco de morango	Arroz/Feijão Risoto de frango Jardineira de legumes Salada de pepino Suco de tangerina	Arroz/Feijão Mignon suíno grelhado Creme de milho Salada de abobrinha Suco de limão	Arroz/Feijão Madalena de batata e carne moída Salada de chuchu com ovos cozidos e salsa Suco de uva
Lanche da tarde		Bauru frio Banana Suco de limão	Cueca virada assada Laranja Suco de uva	Esfiha de frango Melão Suco de laranja	Pizza milho Gelatina de uva Suco de limão
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Lanche da manhã	Leite com cacau Pão integral com manteiga	Iogurte de morango Bolo de cacau	Chá matte Bauru frio	Chá de erva doce Bolo de cenoura Banana com aveia	Suco de laranja Pastel assado de queijo, tomate e orégano
Almoço	Arroz/Feijão Frango grelhado Purê de batatas Salada de brócolis com cenoura Suco de maçã	Arroz/Feijão Estrogonofe de carne Batata palha Salada de beterraba Suco de laranja	Arroz/Feijão Frango desfiado ao molho de tomate Macarrão refogado com azeite e alho Salada de couve flor Suco de morango	Arroz/Feijão Carne de panela com batata e cenoura Polenta cremosa Salada de agrião Suco de limão	Arroz/Feijão Omelete com espinafre Brócolis refogado Salada de beterraba Suco de laranja
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída Maçã Suco de uva	Pão de queijo Banana Suco de limão	Bolo de maçã com canela Laranja Suco de tangerina	Mini hambúrguer Melancia Suco de uva	Pizza de marguerita Gelatina de tangerina Chá matte gelado
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Lanche da manhã			Suco de laranja Mini pão de queijo	Leite com cacau Chineque com farofa Mamão	Chá matte Panqueca americana com manteiga ou geleia Maçã
Almoço	FERIADO	FERIADO	Arroz/Feijão Mignon suíno grelhado Farofa de couve Salada de cenoura Suco de limão	Arroz/Feijão Panqueca de carne Repolho verde com milho refogado Salada de beterraba Suco de laranja	Arroz/Feijão Risoto de frango Jardineira de legumes Salada de pepino Suco de maçã
Lanche da tarde			Bolo de cacau Laranja Chá matte gelado	Esfiha de carne Melancia Suco de maçã	Pizza de frango Gelatina de uva Suco de limão
	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Lanche da manhã	Leite com cacau Pão integral com ovos mexidos	Chá de camomila Queijo frio	Morango batido com iogurte natural Pão caseiro com manteiga	Chá matte Pastel assado de queijo, tomate e orégano Banana com aveia	Suco de laranja Mini pão de queijo Maçã
Almoço	Arroz/Feijão Almôndegas de carne Polenta cremosa Acelga refogada Suco de morango	Arroz/Feijão Estrogonofe de frango Batata corada Salada de chuchu com milho e salsa Suco de tangerina	Arroz/Feijão Mignon suíno grelhado Farofa de legumes Salada de brócolis Suco de uva	Arroz/Feijão Frango grelhado Abobrinha refogada Salada de cenoura Suco de tangerina	Arroz/Feijão Omelete com cebolinha Macarrão com azeite e brócolis Salada de beterraba Suco de maçã
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída Melão Suco de laranja	Pão de queijo Banana Suco de limão	Bolo mesclado Laranja Chá matte gelado	Mini hambúrguer Melancia Suco de uva	Pizza de Milho Gelatina de tangerina Suco de limão
	28/10	29/10	30/10	31/10	
Lanche da manhã	Leite com cacau Queijo quente	Suco de laranja Bolo de cacau	Iogurte de morango Bauru frio	Chá de erva doce Chineque Banana com aveia	
Almoço	Arroz/Feijão Frango grelhado Purê de batatas Salada de brócolis com cenoura Suco de laranja	Arroz/Feijão Estrogonofe suíno Batata palha Salada de beterraba Suco de morango	Arroz/Feijão Risoto de frango Jardineira de legumes Salada de pepino Suco de tangerina	Arroz/Feijão Bife grelhado Creme de milho Salada de abobrinha Suco de morango	
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída Abacaxi Suco de maçã	Pão de queijo Banana Suco de uva	Bolo de cenoura Laranja Suco de limão	Esfiha de carne Melancia Suco de maçã	

- A GELATINA É PREPARADA COM SUCO CONCENTRADO DE FRUTA. OS BOLOS SÃO FEITOS COM REDUÇÃO DE AÇÚCAR E COM AVEIA.

- CARDÁPIO SUJEITO A PEQUENAS ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO, CONFORME A DISPONIBILIDADE DE HORTIFRUT.

- PÃO CASEIRO COM MANTEIGA SERÁ OFERECIDO COMO SUBSTITUIÇÃO QUANDO A CRIANÇA NÃO OPTAR PELO LANCHE DO DIA. Nutricionista: Tatiana Castro Maciel / CRN8: 1141



Tatiana C. Maciel
Nutricionista CRN8 - 1141