

ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA
13/10

- Recesso

TERÇA-FEIRA
14/10

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Farofa
- Mix de legumes
- Couve manteiga refogada
- Bisteca suína grelhada
- Carne de panela com batatas
- Tomate
- Alface
- Beterraba cozida
- Rúcula
- Pepino agri-doce
- Chicória
- Vinagrete
- Suco natural

QUARTA-FEIRA
15/10

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Cenoura refogada
- Abobrinha refogada
- Bife à pizzaiolo
- Coxa e sobrecoxa assada
- Nhoque ao molho sugo
- Tomate
- Alface
- Cenoura cozida
- Almeirão
- Agrião
- Rabanete
- Vinagrete
- Suco natural

QUINTA-FEIRA
16/09

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Batata rústica
- Repolho chinês
- Costela bovina
- Tiras de copa lombo à chinesa
- Tomate
- Alface
- Vagem
- Salada de ovos
- Acelga
- Rúcula
- Vinagrete
- Suco natural

SEXTA-FEIRA
17/10

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Brócolis gratinado
- Grão de bico refogado com legumes
- Tilápia frita
- Filé de frango grelhado
- Macarrão chinês
- Tomate
- Alface
- Abobrinha temperada
- Tabule
- Repolho roxo temperado
- Almeirão
- Vinagrete
- Suco natural

	SEGUNDA-FEIRA 13/10	TERÇA-FEIRA 14/10	QUARTA-FEIRA 15/10	QUINTA-FEIRA 16/10	SEXTA-FEIRA 17/10
ALMOÇO	• Recesso	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Mix de legumes • Couve manteiga refogada • Bisteca suína grelhada • Carne de panela com batatas • Tomate • Alface • Beterraba cozida • Rúcula • Pepino agri-doce • Chicória • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Cenoura refogada • Abobrinha refogada • Bife à pizzaiolo • Coxa e sobrecoxa assada • Nhoque ao molho sugo • Tomate • Alface • Cenoura cozida • Almeirão • Agrião • Rabanete • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Batata rústica • Repolho chinês • Costela bovina • Tiras de copa lombo à chinesa • Tomate • Alface • Vagem • Salada de ovos • Acelga • Rúcula • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Brócolis gratinado • Grão de bico refogado com legumes • Tilápia frita • Filé de frango grelhado • Tomate • Alface • Abobrinha temperada • Tabule • Repolho roxo temperado • Almeirão • Vinagrete • Suco natural

CARDÁPIO PRATO KIDS

MÊS DE OUTUBRO
1º ao 3º ano Fundamental
13/10 a 17/10

	SEGUNDA-FEIRA 13/10	TERÇA-FEIRA 14/09	QUARTA-FEIRA 15/10	QUINTA-FEIRA 16/10	SEXTA-FEIRA 17/10
ALMOÇO	• Recesso	• Arroz branco • Feijão • Couve manteiga refogada • Bisteca suína grelhada • Beterraba cozida • Pepino agri-doce • Suco natural Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Abobrinha refogada • Coxa e sobrecoxa assada • Cenoura cozida • Rabanete • Suco natural Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Batata rústica • Costela bovina • Vagem • Salada de ovos • Suco natural Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Brócolis gratinado • Tilápia frita • Abobrinha temperada • Tabule • Suco natural Média de 300g

Obs: Não faremos alteração do prato kids