

ALMOÇO

**SEGUNDA-FEIRA
05/10**

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Farofa
- Batata frita
- Brócolis com cenoura refogada
- Bife à parmegiana
- Linguiça Toscana assada
- Tomate
- Alface
- Lentilha temperada
- Almeirão
- Rabanete
- Acelga
- Vinagrete
- Suco natural

**TERÇA-FEIRA
06/10**

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Pastel de presunto e queijo
- Mix de legumes
- Frango xadrez
- Bife acebolado
- Macarrão ao alho e óleo
- Tomate
- Alface
- Beterraba cozida
- Chicória
- Tabule
- Repolho roxo
- Vinagrete
- Suco natural

**QUARTA-FEIRA
07/10**

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Couve refogada
- Grão de bico refogado
- Filé de frango grelhado
- Costelinha suína de panela
- Tomate
- Alface
- Cenoura cozida
- Agrião
- Pepino agri-dôce
- Almeirão
- Vinagrete
- Suco natural

**QUINTA-FEIRA
08/10**

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Batata palha
- Repolho refogado
- Strogonoff de frango
- Fraldinha assada
- Tomate
- Alface
- Salada de ovos
- Rúcula
- Couve flor
- Cenoura ralada
- Vinagrete
- Suco natural

**SEXTA-FEIRA
09/10**

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Abobrinha refogada
- Purê de batatas
- Tilápia assada ao molho pesto
- Costela bovina na panela
- Macarrão ao molho branco
- Tomate
- Alface
- Brócolis
- Couve manteiga
- Repolho chinês
- Beterraba ralada
- Vinagrete
- Suco natural

ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA 05/10	TERÇA-FEIRA 06/10	QUARTA-FEIRA 07/10	QUINTA-FEIRA 08/10	SEXTA-FEIRA 09/10
• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Batata frita • Brócolis com cenoura refogada • Bife à parmegiana • Linguiça Toscana assada • Tomate • Alface • Lentilha temperada • Almeirão • Rabanete • Acelga • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Pastel de presunto e queijo • Mix de legumes • Frango xadrez • Bife acebolado • Tomate • Alface • Beterraba cozida • Chicória • Tabule • Repolho roxo • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Couve refogada • Grão de bico refogado • Filé de frango grelhado • Costelinha suína de panela • Tomate • Alface • Cenoura cozida • Abóbora • Pepino agrião • Almeirão • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Batata palha • Repolho refogado • Strogonoff de frango • Fraldinha assada • Tomate • Alface • Salada de ovos • Rúcula • Couve flor • Cenoura ralada • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Abobrinha refogada • Purê de batatas • Tilápia assada ao molho pesto • Costela bovina na panela • Macarrão ao molho branco • Tomate • Alface • Brócolis • Couve manteiga • Repolho chinês • Beterraba ralada • Vinagrete • Suco natural

CARDÁPIO PRATO KIDS

MÊS DE OUTUBRO
1º ao 3º ano Fundamental
05/10 a 09/10

	SEGUNDA-FEIRA 05/10	TERÇA-FEIRA 06/10	QUARTA-FEIRA 07/10	QUINTA-FEIRA 08/10	SEXTA-FEIRA 09/10
ALMOÇO	• Arroz branco • Feijão • Batata frita • Bife à parmegiana • Lentilha temperada • Rabanete • Suco natural • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Pastel de presunto e queijo • Bife acebolado • Beterraba cozida • Chicória • Suco natural • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Couve refogada • Costelinha suína de panela • Cenoura cozida • Pepino agrião • Suco natural • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Batata palha • Stroganoff de frango • Salada de ovos • Rúcula • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Purê de batatas • Tilápia assada ao molho pesto • Brócolis • Couve manteiga • Suco natural • Média de 300g

Obs: Não faremos alteração do prato kids