

CARDÁPIO

MÊS DE OUTUBRO

6º ano ao 3º ensino médio
12/10 a 16/10

ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA 12/10

- Feriado dia de Nossa Senhora Aparecida
- Recesso dia do professor

TERÇA-FEIRA 13/10

QUARTA-FEIRA 14/10

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Chuchu refogado
- Chicória refogada
- Bife acebolado
- Frango na mostarda
- Tomate
- Alface
- Beterraba cozida
- Agrião
- Acelga
- Pepino agrião
- Vinagrete
- Suco natural

QUINTA-FEIRA 15/10

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Farofa
- Cabotia refogada
- Batata rústica
- Bisteca suína grelhada
- Carne de panela
- Tomate
- Alface
- Salada de ovos
- Chuchu temperado
- Rúcula
- Almeirão
- Vinagrete
- Suco natural

SEXTA-FEIRA 16/10

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Milho refogado
- Mix de legumes
- Tilápia frita
- Filé de frango ao molho branco
- Macarrão ao molho pesto
- Tomate
- Alface
- Cenoura cozida
- Rabanete
- Catalonha
- Repolho chinês
- Vinagrete
- Suco natural

ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA
12/10

- Feriado dia de Nossa Senhora Aparecida
- Recesso dia do professor

TERÇA-FEIRA
13/10

QUARTA-FEIRA
14/10

QUINTA-FEIRA
15/10

SEXTA-FEIRA
16/10

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Chuchu refogado
- Chicória refogada
- Bife acebolado
- Frango na mostarda
- Tomate
- Alface
- Beterraba cozida
- Agrião
- Acelga
- Pepino agrião
- Vinagrete
- Suco natural

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijão preto
- Cabotiá refogado
- Batata rústica
- Bisteca suína grelhada
- Carne de panela
- Tomate
- Alface
- Salada de ovos
- Chuchu temperado
- Rúcula
- Almeirão
- Vinagrete
- Suco natural

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Milho refogado
- Mix de legumes
- Tilápia frita
- Filé de frango ao molho branco
- Macarrão ao molho pesto
- Tomate
- Alface
- Cenoura cozida
- Rabanete
- Catalonia
- Repolho chinês
- Vinagrete
- Suco natural



CARDÁPIO PRATO KIDS

MÊS DE OUTUBRO

1º ao 3º ano Fundamental

12/10 a 16/10

SEGUNDA-FEIRA 12/10

TERÇA-FEIRA 13/10

QUARTA-FEIRA 14/10

QUINTA-FEIRA 15/10

SEXTA-FEIRA 16/10

ALMOÇO

- Feriado dia de Nossa Senhora Aparecida
- Recesso dia do professor

- Arroz branco
- Feijão
- Mix de legumes

- Bife acebolado

- Beterraba cozida
- Agrião

- Suco natural

- Média de 300g

- Arroz branco
- Feijão
- Cabotíá refogado

- Bisteca suína grelhada

- Salada de ovos
- Chuchu temperado

- Média de 300g

- Arroz branco
- Feijão
- Macarrão ao molho pesto

- Tilápia frita

- Cenoura cozida
- Repolho chinês

- Suco natural

- Média de 300g

Obs: Não faremos alteração do prato kids