

	SEGUNDA-FEIRA 26/10	TERÇA-FEIRA 27/10	QUARTA-FEIRA 28/10	QUINTA-FEIRA 29/10	SEXTA-FEIRA 30/10
ALMOÇO	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Acelga refogada • Torta de salsicha • Picanha suína grelhada • Coxa e sobrecoxa assada • Ravioli de queijo ao molho sugo • Tomate • Alface • Cabotiá temperado • Rúcula • Rabanete • Almeirão • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Farofa • Batata palha • Lentilha refogada • Strogonoff de carne • Frango xadrez • Tomate • Alface • Abobrinha temperada • Beterraba ralada • Repolho temperado • Agrião • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Berinjela à pizzaiolo • Batata doce assada • Cupim de panela. • Tiras de frango à milanesa • Tomate • Alface • Salada de ovos • Agrião • Almeirão • Pepino agrião • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Banana à milanesa • Couve refogada • Costelinha suína na panela • Filé de frango grelhado • Macarrão Yakissoba • Tomate • Alface • Vagem • Acelga • Rúcula • Tabule • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Batata surpresa gratinada • Mix de legumes • Tilápia frita • Bife à rolê • Tomate • Alface • Couve flor temperada • Cenoura ralada • Almeirão • Chicória • Vinagrete • Suco natural

	SEGUNDA-FEIRA 26/10	TERÇA-FEIRA 27/10	QUARTA-FEIRA 28/10	QUINTA-FEIRA 29/10	SEXTA-FEIRA 30/10
ALMOÇO	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Acelga refogada • Torta de salsicha • Picanha suína grelhada • Coxa e sobrecoxa assada • Tomate • Alface • Cabotiá temperado • Rúcula • Rabanete • Almeirão • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Feijão preto • Batata palha • Lentilha refogada • Strogonoff de carne • Frango xadrez • Tomate • Alface • Abobrinha temperada • Beterraba ralada • Repolho temperado • Agrião • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Berinjela à pizzaiolo • Batata doce assada • Cupim de panela. • Tiras de frango à milanesa • Tomate • Alface • Salada de ovos • Agrião • Almeirão • Pepino agrião • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Banana à milanesa • Couve refogada • Costelinha suína na panela • Filé de frango grelhado • Macarrão Yakissoba • Tomate • Alface • Vagem • Acelga • Rúcula • Tabule • Vinagrete • Suco natural	• Arroz branco • Arroz integral • Feijão • Batata surpresa gratinada • Mix de legumes • Tilápia frita • Bife à rolê • Tomate • Alface • Couve flor temperada • Cenoura ralada • Almeirão • Chicória • Vinagrete • Suco natural



CARDÁPIO PRATO KIDS

MÊS DE OUTUBRO

1º ao 3º ano Fundamental

26/10 a 30/10

	SEGUNDA-FEIRA 26/10	TERÇA-FEIRA 27/10	QUARTA-FEIRA 28/10	QUINTA-FEIRA 29/10	SEXTA-FEIRA 30/10
ALMOÇO	• Arroz branco • Feijão • Torta de salsicha • Coxa e sobrecoxa assada • Cabotiá temperado • Rabanete • Suco natural • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Batata palha • Strogonoff de carne • Abobrinha temperada • Beterraba ralada • Suco natural • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Berinjela à pizzaiolo • Cupim de panela. • Agrião • Pepino agri-dôce • Suco natural • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Macarrão Yakissoba • Costelinha suína na panela • Vagem • Tabule • Média de 300g	• Arroz branco • Feijão • Batata surpresa gratinada • Tilápia frita • Couve flor temperada • Cenoura ralada • Suco natural • Média de 300g

Obs: Não faremos alteração do prato kids