CARDÁPIO OUTUBRO

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
01	MANGA, SUCO DE CAJU E BISCOITO	ARROZ, FEIJÃO, HAMBURGUER NO FORNO COM ESPINAFRE, CREME DE MILHO E SALADA DE ABOBRINHA RALADA COM TOMATE	MAÇÃ, SUCO DE UVA PÃO COM FRANGO DESFIADO
02	MELANCIA, SUCO DE LARANJA E PANQUECA DE BANANA	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUICIDO COM CENOURA E BETERRABA E SALADA DE BROCÓLIS	MAMÃO SUCO DE CAJU E BISCOITO DE POLVILHO
05	MAÇÃ, SUCO DE UVA E MINI FILÃO COM REQUEIJÃO/MANTEIGA	ARROZ, FEIJÃO, BIFE EM TIRAS, MANDIOCA COZIDA E SALADA DE ALFACE E ACELGA	MELÃO, SUCO DE LARANJA E PANQUECA DE BANANA
06	GOIABA, SUCO DE LARANJA E BOLO DE CACAU	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO, POLENTA E SALADA DE PEPINO COM TOMATE	BANANA, SUCO DE UVA E BISCOITO
07	MELANCIA, SUCO DE CAJU E BISCOITO DE POLVILHO	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE CROCANTE, CREME DE MILLHO E SALADA DE REPOLHO	MAÇÃ, SUCO DE CAJU E MINI FILÃO COM QUEIJO
08	BANANA, SUCO DE LARANJA E PÃO COM CARNE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DESFIADA, PURÊ DE BATATA, E SALADA DE BETERRABA E ALFACE	MELANCIA, SUCO DE MARACUJA E BOLO DE CENOURA
09	MELÃO, SUCO DE MARACUJA E PANQUECA DE BANANA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS E SALADA DE LEGUMES	ABACAXI SUCO DE CAJU E OVO MEXIDO
12	**SEM AULA**		
13	**SEM AULA**		
14	PERA, SUCO DE LARANJA E BISCOITO COM POLVILHO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM CENOURA, BATATA DOCE ASSADA, SALADA DE PEPINO E BRÓCOLIS	MAÇÃ, SUCO DE UVA E BOLO DE CACAU
15	BANANA COM AVEIA, SUCO DE MARACUJÁ E PANQUECA DE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, HAMBUGUER DE CARNE C/ CENOURA, ABOBRINHA REFOGADA COM FAROFA E SALADA DE CHUCHU E TOMATE	GOIABA, SUCO DE CAJU E PÃO COM FRANGO DESFIADO
16	MELANCIA, SUCO DE CAJÚ E MINI FILÃO COM QUEIJO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA E LEGUMES ASSADOS	MELÃO, SUCO DE LARANJA E OVO MEXIDO
19	BANANA, SUCO DE CAJU E MINI FILÃO COM REQUEIJÃO/MANTEIGA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO, PURE DE BATATA COM MANDIOQUINHA E SALADA DE ALFACE COM TOMATE	MAMÃO, SUCO DE MARACUJÁ E OVO DE FORNO
20	MAÇÃ, SUCO DE LARANJA E BOLO DE CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM MANDIOCA, ABOBRINHA REFOGADA COM OVO E FAROFA E SALADA DE COUVE FLOR	MANGA, SUCO DE CAJU E MINI FILÃO COM CARNE
21	MELANCIA, SUCO DE MARACUJÁ E PÃO COM FRANGO DESFIADO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM MOLHO DE CENOURA, CABOTIÁ ASSADA E SALADA DE TOMATE	BANANA, SUCO DE LARANJA E BOLO DE MILHO
22	MELÃO, SUCO DE LARANJA E BISCOITO DE POLVILHO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, CREME DE MILHO E SALADA DE BETERRABA	MAÇÃ, SUCO DE UVA E PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO/ MANTEIGA
23	MAMÃO, SUCO DE UVA E PANQUECA DE BANANA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS E MIX DE LEGUMES	MELANCIA, SUCO DE CAJU E BISCOITO DE POLVILHO
26	ABACAXI, SUCO DE MARACUJÁ E OVO DE FORNO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, REPOLHO REFOGADO COM CENOURA E SALADA DE CHUCHU	BANANA, SUCO DE LARANJA E MINI FILÃO C/ REQUEIJÃO/MANTEIGA
27	MAMÃO, SUCO DE LARANJA MINI FILÃO COM CARNE	ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA EM PALITOS ASSADA E SALADA DE FOLHAS VERDES	MELANCIA, SUCO DE UVA E BOLO DE LARANJA
28	BANANA COM AVEIA, SUCO DE UVA E BOLO DE CACAU	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE COM MOLHO, PURE DE CABOTIÁ E SALADA DE TOMATE COM PEPINO	PERA, SUCO DE MARACUJÁ E PANQUECA DE MAÇÃ
29	MANGA, SUCO DE CAJU E BISCOITO	ARROZ, FEIJÃO, HAMBURGUER NO FORNO COM ESPINAFRE, CREME DE MILHO E SALADA DE ABOBRINHA RALADA COM TOMATE	MAÇÃ, SUCO DE UVA PÃO COM FRANGO DESFIADO
30	MELANCIA, SUCO DE LARANJA E PANQUECA DE BANANA	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUICIDO COM CENOURA E BETERRABA E SALADA DE BROCÓLIS	MAMÃO SUCO DE CAJU E BISCOITO DE POLVILHO

Os nossos cardápios são elaborados e preparados pela nutricionista e cozinheira dentro da nossa escola.

Os alimentos estão sujeitos a alterações/substituições podem ser ajustados conforme a disponibilidade e frescor das frutas, legumes e vegetais da estação.

No dia de massa temos sempre a opção do arroz e feijão.

Natali Adriana Miquelino dos Reis – CRN 33990

Nutricionista responsável