CARDÁPIO OUTUBRO

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
01	MANGA E PÃO DE LEITE	ARROZ, FEIJÃO, HAMBURGUER NO FORNO COM ESPINAFRE, CREME DE MILHO E SALADA DE ABOBRINHA RALADA COM TOMATE	BANANA E BOLO DE LARANJA
02	MELANCIA E PÃO CASEIRO COM FRANGO	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA, SALADA DE BRÓCOLIS	MELÃO E PANQUECA DE BANANA
05	MAÇÃ E OVO DE FORNO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE, MANDIOCA COZIDA E SALADA DE ALFACE E ACELGA	GOIABA E BOLO DE BANANA
06	BANANA E BOLO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO, POLENTA E SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MAMÃO E PÃO CASEIRO COM FRANGO
07	MELANCIA E PÃO DE CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE COZIDO COM LEGUMES, SALADA DE REPOLHO E TOMATE	MAÇÃ E PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL
08	MELÃO E PÃO DE QUEIJO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, CREME DE ABOBORA, SALADA DE BETERRABA	BANANA COM AVEIA E OVO MEXIDO
09	GOIABA E PANQUECA DE BANANA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA E SALADA DE LEGUMES	MELANCIA E PÃO DE BETERRABA
12	**SEM AULA**		
13	**SEM AULA**		
14	PERA E PÃO DE LEITE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM CENOURA, BATATA DOCE ASSADA E SALADA DE PEPINO E BRÓCOLIS	MELANCIA E PANQUECA DE BANANA
15	MAMÃO E PÃO DE QUEIJO COM FRANGO	ARROZ, FEIJÃO, HAMBURGUER DE CARNE C/ CENOURA RALADA, ABOBRINHA REFOGADA COM FAROFA E SALADA DE CHUCHU	BANANA E OVO DE FORNO
16	MANGA E PANQUECA DE MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS, ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA, LEGUMES ASSADOS	GOIABA E BOLO DE CACAU
19	MAÇÃ E PANQUECA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO, PURÊ DE BATATA COM MANDIOQUINHA E SALADA DE ALFACE COM TOMATE	BANANA E PÃO DE LEITE
20	GOIABA E BOLO DE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM MANDIOCA, CABOTIÁ ASSADA E SALADA DE BRÓCOLIS	MAMÃO E PÃO CASEIRO COM FRANGO
21	MELANCIA E OVO DE FORNO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO PICADINHO COM MOLHO DE CENOURA, COUVE FLOR ASSADA E SALADA DE REPOLHO E TOMATE	ABACATE E PANQUECA DE BANANA
22	BANANA E PÃO CASEIRO COM FRANGO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, CREME DE MILHO E SALADA DE BETERRABA	BANANA E BOLO DE LARANJA
23	MELÃO E PÃO DE BETERRABA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA E MIX DE LEGUMES	MANGA E OVO MEXIDO
26	MAMÃO E OVO MEXIDO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA, REPOLHO COM CENOURA E SALADA DE CHUCHU	MELÃO E PÃO DE CENOURA
27	ABACATE E BOLO DE CACAU	ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA EM PALITOS ASSADA E SALADA DE FOLHAS VERDES	PERA E PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL
28	BANANA E PANQUECA DE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO, PURE DE CABOTIÁ E SALADA DE TOMATE COM PEPINO	MAÇÃ E OVO DE FORNO
29	MANGA E PÃO DE LEITE	ARROZ, FEIJÃO, HAMBURGUER NO FORNO COM ESPINAFRE, CREME DE MILHO E SALADA DE ABOBRINHA RALADA COM TOMATE	BANANA E BOLO DE LARANJA
30	MELANCIA E PÃO CASEIRO COM FRANGO	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS ENRIQUECIDO COM CENOURA E BETERRABA, SALADA DE BRÓCOLIS	MELÃO E PANQUECA DE BANANA

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.

Os sucos de laranja e maracujá serão oferecidos a partir do maternal para as crianças que já consomem na rotina familiar.

As receitas são elaboradas sem açúcar, com ovos e farinha de aveia.

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

Natali Adriana Miquelino dos Reis – CRN 33990

Nutricionista responsável