

# CARDÁPIO

# OUTUBRO

DATA	TERÇA DIA 01/10	QUARTA DIA 02/10	QUINTA DIA 03/10	SEXTA DIA 04/10	SEGUNDA DIA 07/10	TERÇA DIA 08/10	QUARTA DIA 09/10	QUINTA DIA 10/10	SEXTA DIA 11/10	TERÇA DIA 15/10	QUARTA DIA 16/10
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Massinha c/ requeijão Iogurte/Fruta	Pão de cenoura c/ manteiga Suco/Fruta	Pão francês c/ requeijão Chá/Fruta	Pão australiano c/ queijo Leite c/ cacau Fruta	Pão australiano c/ manteiga Chá/ Fruta	Pão beterraba c/ requeijão Suco/Fruta	Pão de cenoura c/ queijo Suco/ Fruta	Pão francês c/ requeijão Chá/ Fruta	Pão australiano c/ geleia Suco/Fruta	Pão de cenoura c/ requeijão Chá / Fruta	Pão de beterraba c/ manteiga Suco / Fruta
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Batata c/ orégano Almondéga Salada de alface Fruta	Arroz Lentilha Massa Filé de peixe Tomate Fruta	Arroz Feijão Entrevero Farofa Pepino Fruta	Arroz Feijão Batata rústica Isclas de carne Salada de repolho roxo Fruta	Arroz/Feijão Nhoque Frango assado Salada de alface Fruta	Arroz/ Feijão Beterraba cozida Filé suíno Salada de repolho verde Fruta	Arroz Feijão Isclas de carne Batata palha Salada de acelga Fruta	Arroz Feijão Aipim Carne de Panela Cenoura ralada Fruta	Arroz Lentilha Massa Filé de frango Beterraba ralada Fruta	Arroz/Feijão Purê de batata Isclas de carne Salada de rúcula Fruta	Arroz Lentilha Massa Frango assado Beterraba ralada Fruta
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Waffle c/ geleia Suco/Fruta	Pão australiano c/ requeijão Suco / Fruta	Pão com patê de frango Suco Fruta	Biscoito Suco Salada de frutas	Pizza caseira Suco/Fruta	Bolo formigueiro Suco/ Fruta	Massinha c/ farofa Iogurte/Fruta	Waffle Iogurte Salada de frutas	Croissant de chocolate Suco Fruta	Biscoito Suco/Fruta	Massinha c/ farofa Leite c/ cacau Fruta
DATA	QUINTA DIA 17/10	SEXTA DIA 18/10	SEGUNDA DIA 21/10	TERÇA DIA 22/10	QUARTA DIA 23/10	QUINTA DIA 24/10	SEXTA DIA 25/10	SEGUNDA DIA 28/10	TERÇA DIA 29/10	QUARTA DIA 30/10	QUINTA DIA 31/10
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Pão francês c/ requeijão Leite c/ cacau Fruta	Pão australiano c/ Queijo Chá/Fruta	Pão francês c/ queijo Leite com cacau/ Fruta	Pão c/ patê de frango Suco/Fruta	Pão australiano c/ queijo Suco/Fruta	Massinha c/ geleia Chá Fruta	Pão de cenoura c/ queijo Suco/ Fruta	Pão c/ requeijão Suco/Fruta	Massinha c/ geleia Chá Fruta	Pão francês c/ queijo Leite com cacau/ Fruta	Pão de cenoura c/ queijo Chá/ Fruta
<b>ALMOÇO</b>	Carreteiro Feijão Moranga Salada de alface Fruta	Arroz Feijão Massa Isclas de Frango Tomate Fruta	Arroz Feijão Batata "frita" Almondéga Cenoura ralada Fruta	Arroz Feijão Massa Frango c/ molho Pepino Fruta	Arroz/Feijão Massa Farofa de cenoura Almôndega Tomate Fruta	Arroz Feijão Purê de batata Filé de peixe Salada de repolho roxo Fruta	Arroz Lentilha Moranga c/ milho Isclas de frango Brócolis Fruta	Arroz Feijão Massa Almondéga de frango Tomate Fruta	Arroz Feijão Isclas de Frango Moranga Salada de Acelga Fruta	Arroz Feijão Farofa de couve Carne de panela Pepino Fruta	Arroz Lentilha Beterraba cozida Carne molda Alface Fruta
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Bolo de coco Iogurte/Fruta	Biscoito Suco Salada de frutas	Biscoito Suco Fruta	Pãozinho Suco Salada de frutas	Croissant de frango Suco Fruta	Bolo de chocolate Suco Fruta	Massinha c/ manteiga Suco Fruta	Pizza caseira Suco/Fruta	Waffle Iogurte Salada de frutas	Pãozinho Suco Salada de frutas	Biscoito Suco/Fruta

\*Cardápio sujeito a alterações.

### OBSERVAÇÕES:

- Para educandos alérgicos a peixe, será oferecido ovo no dia da oferta de peixe no almoço.
- Para intolerantes à lactose, será oferecido suco ao invés de leite/iogurte.