

OVOLACTOVEGETARIANO

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
LANCHE DA MANHÃ	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
ALMOÇO	Arroz Feijão Batata c/ orégano Ovo Salada de alface Fruta	Arroz Lentilha Massa Ovo Tomate Fruta	Arroz Feijão Ovo Farofa Pepino Fruta	Arroz Feijão Batata rústica Ovo Salada de repolho roxo Fruta	Arroz Feijão Nhoque Ovo Salada de alface Fruta	Arroz/ Feijão Beterraba cozida Ovo Salada de repolho verde Fruta	Arroz Feijão Ovo Batata palha Salada de acelga Fruta	Arroz Feijão Aipim Ovo Cenoura ralada Fruta	Arroz Lentilha Massa Ovo Beterraba ralada Fruta	Arroz/Feijão Purê de batata Ovo Salada de rúcula Fruta	Arroz Lentilha Massa Ovo Beterraba ralada Fruta
LANCHE DA TARDE	Waffle c/ geleia Suco/Fruta	Pão australiano c/ requeijão Suco / Fruta	Pão com requeijão 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
LANCHE DA MANHÃ	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
ALMOÇO	Arroz Feijão Ovo Moranga Salada de alface Fruta	Arroz Feijão Massa Ovo Tomate Fruta	Arroz Feijão Batata "frita" Ovo Cenoura ralada Fruta	Arroz Feijão Massa Ovo Pepino Fruta	Arroz Feijão Massa Farofa de cenoura Ovo Tomate Fruta	Arroz Feijão Purê de batata Ovo Salada de repolho roxo Fruta	Arroz Lentilha Moranga c/ milho Ovo Brócolis Fruta	Arroz Feijão Massa Ovo Tomate Fruta	Arroz Feijão Ovo Moranga Salada de Acelga Fruta	Arroz Feijão Farofa de couve Ovo Pepino Fruta	Arroz Lentilha Beterraba cozida Ovo Alface Fruta
LANCHE DA TARDE	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 intolerantes à lactose, será oferecido suco ao invés de leite/iogurte.