

Cardápio de Outubro 2021 – Maiores de 2 anos

DIA	01/10	04/10	05/10	06/10	07/10	08/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	18/10							
REFEIÇÃO	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira							
LANCHE DA MANHÃ	- Fruta Fracionada - Pão Francês com queijo - Leite com Nescau	- Fruta Fracionada - Pizza caseira Marguerita - Suco Integral	Fruta Fracionada - Pão Francês com requeijão - Leite com Nescau	-Fruta Fracionada - Mini croissant de frango -Suco Integral	-Fruta Fracionada - Sanduíche Natural -Suco Integral	-Fruta Fracionada - Pão de batata com requeijão - Biscoito sortido - Suco Integral	FERIADO			-Fruta Fracionada - Pão Francês com queijo - Leite com Nescau	- Fruta Fracionada - Sanduíche Natural - Suco Integral	-Fruta Fracionada - Pão massinha com requeijão - logurte	Fruta Fracionada - Pizza caseira de queijo com tomate e orégano - Suco Integral						
ALMOÇO	- Arroz branco - Feijão Preto - Hambúrguer caseiro grelhado - Batata palito assada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Frango grelhado - Macarrão à bolonhesa - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Lentilha - Cubos de carne ao molho escuro - Legumes no vapor - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Frango grelhado gratinado com queijo e orégano - Nhoque ao sugo - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Almôndega caseira de carne - Purê de batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Lasanha de carne - Batata palha - Saladas/ Frutas - Suco Integral				FERIADO			- Arroz branco - Feijão Preto - Bife acebolado - Macarrão parafuso colorido - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Frango grelhado - Polenta assada em tiras - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Peixe à dorê - Ovo cozido - Batata rústica - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Vermelho - Frango assado - Espaguete ao sugo - Saladas/ Frutas - Suco Integral			
LANCHE DA TARDE	- Fruta Fracionada - Pão de queijo - logurte	-Fruta Fracionada - Sanduíche Natural -Suco Integral	-Fruta fracionada - Pão massinha com doce de leite - Suco Integral	-Fruta Fracionada - Pizza caseira de queijo com milho -Suco Integral	-Fruta Fracionada - Pão de queijo - logurte	Fruta Fracionada - Pão Francês com queijo - Leite com Nescau							FERIADO			-Fruta Fracionada - Pão de queijo - Cereal de milho tipo Sucrilhos - logurte	- Fruta Fracionada - Mini croissant de chocolate - Pão Francês com manteiga - Suco Integral	-Fruta Fracionada - Bolo de laranja - Sanduíche de queijo - Suco Integral	-Fruta Fracionada - Pão de batata com requeijão - Biscoito sortido - Leite com Nescau
PRÉ JANTA	-Feijão preto -Arroz -Hambúrguer caseiro grelhado - Salada	-Feijão Preto - Arroz branco - Frango grelhado - Salada	- Lentilha - Arroz - Carne picadinha - Salada	-Feijão Preto - Arroz branco - Frango grelhado - Salada	-Feijão Preto - Arroz branco - Ovo cozido - Salada	- Feijão Preto - Arroz - Guisadinho - Salada										FERIADO			-Feijão Preto - Arroz - Bife grelhado - Salada

DIA	19/10	20/10	21/10	22/10	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10
REFEIÇÃO	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ	-Fruta Fracionada - Pão Francês com queijo - Leite com Nescau	-Fruta Fracionada - Pastel assado de carne - Suco Integral	-Fruta Fracionada - Pão massinha com doce de leite - Biscoito cream cracker - Leite com Nescau	-Fruta Fracionada - Pão de queijo - logurte	- Fruta Fracionada - Pão Francês com requeijão - Leite com Nescau	-Fruta Fracionada - Pizza caseira de queijo com tomate e orégano - Suco Integral	-Fruta Fracionada - Pão de queijo - Cereal de milho tipo sucrilhos - logurte	-Fruta Fracionada - Mini croissant de Frango - Suco Integral	-Fruta Fracionada - Sanduíche Natural - Suco Integral
ALMOÇO	-Arroz branco - Feijão preto - Cubos de carne ao molho rotty - Nhoque ao sugo - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Lentilha - Frango grelhado - Brócolis com milho - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão preto - Hambúrguer caseiro grelhado - Molho de queijo - Macarrão - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão preto - Panqueca de carne - Ovo cozido - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Bife acebolado - Batata rústica assada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão preto - Frango grelhado - Macarrão ao sugo - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão carioca - Carne assada - Cenoura, brócolis e milho - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão preto - Frango grelhado gratinado com tomate e queijo - Macarrão parafuso colorido - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Cubos de carne ao molho escuro - Nhoque - Saladas/ Frutas - Suco Integral
LANCHE DA TARDE	-Fruta fracionada - Pão de queijo - Suco Integral	-Fruta Fracionada - Sanduíche Natural - Suco Integral	- Fruta Fracionada - Pizza caseira Marguerita - Suco Integral	-Fruta Fracionada - Bolo de cenoura - Pão Francês com manteiga - Suco integral	-Fruta Fracionada - Pão massinha com creme de avelã - Biscoito cream cracker - Suco Integral	-Fruta fracionada - Sanduíche de queijo - Leite com Nescau	-Fruta Fracionada - Pão Francês com requeijão - Suco Integral	-Fruta Fracionada - Bolo de chocolate - Biscoito cream cracker - Suco Integral	Fruta Fracionada - Pão de queijo - Leite com Nescau
PRÉ JANTA	-Feijão preto - Arroz branco - Carne picadinha - Salada	- Lentilha - Arroz branco - Frango grelhado - Salada	- Feijão preto - Arroz branco - Hambúrguer caseiro grelhado - Salada	- Feijão preto - Arroz branco - Ovo picadinho - Salada	-Feijão preto - Arroz - Bife grelhado - Salada	-Feijão preto - Arroz branco - FRango grelhado- Salada	- Feijão carioca - Arroz branco - Carne assada - Salada	- Feijão preto - Arroz branco - Frango grelhado - Salada	-Feijão preto - Arroz - Carne picadinha - Salada

Responsável técnica: **Samantha Mallmann Lessa**
Nutricionista Materno Infantil e Pediátrica **CRN27354D**

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DE MERCADO

Crianças com dietas especiais, alergias/ intolerâncias receberão alimentação individualizada, conforme ajustes com família/ pediatra/ gastroenterologista/ alergista;
* Sucos integrais, sem adição de açúcar, corantes ou estabilizantes. Polpa de fruta adicionada somente de água;

