

# CARDÁPIO | OUTUBRO 2019

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		<b>01/10</b>	<b>02/10</b>	<b>03/10</b>	<b>04/10</b>
<b>DESJEJUM</b>		Leite com achocolatado e muffin integral	Leite com achocolatado sabor morango e pão de forma com queijo no forno	Leite com achocolatado e bisnaguinha com requeijão	Leite com achocolatado e pão de centeio com creme de ricota
<b>COLAÇÃO</b>		Vitamina de fruta	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>ALMOÇO</b>		Arroz, feijão preto, carne assada, batata doce assada, salada de alface com tomate e fruta da época	Arroz, feijão carioca, panqueca de espinafre com queijo e carne, salada verde e fruta da época	Macarrão ao molho de tomate, iscas de carne refogado, salada de tomate com pepino e fruta da época	Arroz, feijão carioca, peixe empanado, purê de inhame com batata, salada verde e gelatina
	<b>07/10</b>	<b>08/10</b>	<b>09/10</b>	<b>10/10</b>	<b>11/10</b>
<b>DESJEJUM</b>	logurte com cereal	Suco de fruta natural e pão frances com manteiga	Leite com achocolatado e bolacha waffer	Leite com achocolatado e pão brioche com queijo branco	Leite com achocolatado e rosquinha
<b>COLAÇÃO</b>	Pão de queijo	Fruta da época	Espiga de milho	Fruta da época	Salada de fruta com granola
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão carioca, omelete com rucula, mussarela e tomate, salada de legumes e fruta da época	Arroz, feijão carioca, sob recoxas assadas, quibebe, salada de alface e fruta da época	Arroz, feijão carioca, picadinho de carne, legumes assados, salada verde e fruta da época	Arroz, feijão carioca, quibe de bandeja, brócolis no vapor, salada de acelga e fruta da época	Macarrão a bolonhesa, salada verde com cenoura ralada e doce
	<b>14/10</b>	<b>15/10</b>	<b>16/10</b>	<b>17/10</b>	<b>18/10</b>
<b>DESJEJUM</b>	Leite com achocolatado sabor morango e pão sovado com manteiga	Leite com achocolatado e bisnaguinha com requeijão	Leite com achocolatado e bolo de cenoura	Leite com achocolatado e pão frances com requeijão	Suco de fruta e torrada com creme de ricota
<b>COLAÇÃO</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Espiga de milho	Fruta da época
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão carioca, strogonoff de frango, batata palha, salada de acelga com tomate e fruta da época	Arroz, feijão carioca, carne refogada, bolinho de arroz assado, salada verde e fruta da época	Lasanha de berinjela com queijo, iscas de carne, salada de alface e fruta da época	Arroz, feijão carioca, carne moída refogada, suflê de chuchu, salada de couve e fruta da época	Arroz, feijão carioca, cação ao molho branco, legumes no forno e gelatina
	<b>21/10</b>	<b>22/10</b>	<b>23/10</b>	<b>24/10</b>	<b>25/10</b>
<b>DESJEJUM</b>	Leite com achocolatado sabor morango e pão sovado com requeijão	Leite com achocolatado e biscoito doce	Leite com achocolatado e bolo de fubá	Leite com achocolatado e bisnaguinha com margarina	Leite com achocolatado e bolo de pão de queijo
<b>COLAÇÃO</b>	Vitamina de fruta	Fruta da época	Fruta da época	Espiga de milho cozida	Fruta da época
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão carioca, omelete de pizza, legumes na manteiga e fruta da época	Arroz, feijão carioca, carne assada, creme de espinafre, salada de legumes e fruta da época	Arroz, feijão carioca, frango à parmegiana, batata chips assada, salada verde com tomate e fruta da época	Macarrão com atum, salada verde com cenoura, beterraba e fruta da época	Arroz, feijão carioca, frango ao molho branco gratinado, salada de escarola com tomate e sorvete de fruta natural
	<b>28/10</b>	<b>29/10</b>	<b>30/10</b>	<b>31/10</b>	
<b>DESJEJUM</b>	Vitamina de fruta e bisnaguinha com manteiga	Leite com achocolatado sabor morango e biscoito salgado com queijo branco	Leite com achocolatado e bolo integral de banana	Leite com achocolatado e pão sovado com geléia	
<b>COLAÇÃO</b>	Fruta da época	Espiga de milho	Fruta da época	Salada de fruta	
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão preto, couve refogada, farofa, carne desfiada, legumes no vapor e fruta da época	Arroz, feijão carioca, peixe no forno com batata, tomate e orégano, salada verde e efruta da época	Macarrão alho e óleo com brócolis, carne louca, salada verde e fruta da época	Arroz, feijão carioca, frango refogado com abobrinha, cenoura, salada de acelga com alface e fruta da época	
OBS: Os legumes e verduras podem ser substituídos caso não haja disponibilidade de compras. RT: Paula F. M. de Almeida CRN 28128					