

CARDÁPIO - ALMOÇO (E.F./F.II/ENSINO MÉDIO E FUNCIONÁRIOS)													
DATA	PRATOS BASE	SALADA I	SALADA II	SALADA III	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	PRINCIPAL VEGETARIANO	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOPA	SOBREMESA I	SOBREMESA II	BEBIDA
2-Oct	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	TOMATE C/ SALSA	CEGAR SALADA(alfaca americana,queijo e croutons)	MILHO	FILÉ DE FRANGO AO M° ROTY	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	OMELETE DE QUEIJO	MACARRÃO C/ BRÓCOLIS (MACARRÃO ESPAGUETE COM MOLHO BRANCO, BRÓCOLIS E PARMESÃO)	CENOURA VICX	LEGUMES	MAMÃO	BANANA	SUCO
3-Oct	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	PEPINO COM HORTELÃ	AGRIÃO	PALMITO C/ TOMATE E AZEITONA	STROGONOFF DE CARNE	FRANGO ASSADO	ALMÔNDEGAS DE SOJA	LEGUMES SAUTEADOS (ABOBORA, QUIABO)	BATATA RÚSTICA	FEIJÃO COM MASSA	GELATINA	SALADA DE FRUTA	SUCO
4-Oct	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO/FEIJÃO PRETO	CENOURA C/ BRÓCOLIS	CHICORIA AO VINAGRETE	CHUCHU COM SALSA	PEIKE AO BRÁS	BIFE GRELHADO DE CARNE	ESCONDIDINHO DE LEGUMES	CREME DE MILHO	ACELGA REFOGADA	CEBOLA	MELÃO	GOIABA	SUCO
5-Oct	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	ALFACE ROXA	COUVE MANTEIGA C/ TOMATE	SALPICÃO DE LEGUMES	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	CUBOS DE CARNE C/ LEGUMES	ABOBRINHA RECHEADA	FAROFÁ RICA	ERVILHA SOUTEE	MANDIOQUINHA	SURPRESA DE ABACAXI	MEXERICA	SUCO
6-Oct	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	COLESLAW (maçã, urva passa, repolho branco, cenoura ralada)	RÚCULA	PEPINO	FRICASSÉ DE FRANGO	CARNE BRASE	PANQUECA DE LEGUMES	QUICHE DE TOMATE SECO	QUIABO REFOGADO	CREME DE ABÓBORA	LARANJA	BANANA	SUCO
9-Oct	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	TOMATE C/ MANJERICÃO	MIX DE FOLHAS	BETERRABA COZIDA AO ALHO	ESCALOPE AO M° MADEIRA	CUBOS DE FRANGO GRELHADO	PIMENTÃO RECHEADO	BATATA COZIDA	MIX DE REPOLHO	CANJA	MELANCIA	MELÃO	SUCO
10-Oct	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE ROXA C/ TOMATE CEREJA	CENOURA RALADA COM PASSAS	WALDORF (maçã verde, suco de limão, açúcar, maionese, salssão, passas, legume natural)	PEIXE AO ESCABECHE	ISCA DE CARNE GRELHADO	SOUFLÉ DE QUEIJO	PURÊ ROSADO	VAGEM AO ALHO	ABOBRINHA	MAMÃO	ABACAXI	SUCO
11-Oct	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA	TOMATE	FOLHAS C/ MANGA	MILHO	COXA DE FRANGO GRELHADA	CACHORRO QUENTENUNGETS	OMELETE C/ ALHO PORÓ	BATATA PALHA	CENOURA PALITO	CANJA	BRIGADEIRO	MAÇÃ	SUCO
16-Oct	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO/FEIJÃO PRETO	ALFACE AMERICANA	PEPINO COM AZEITONA	CENOURA BABY COM SALSA	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE MOSTARDA	PICADINHO ACEBOLADO	LASANHA VEGETARIANA	COUVE FLOR AO ALHO	ACELGA REFOGADA	BATATA	MAMÃO	MELÃO	SUCO
17-Oct	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA	MIX DE FOLHAS	PICLES	CHUCHU NA SALSA	STROGONOFF DE FRANGO	CARNE ASSADA	PIMENTÃO COM PTS	BATATA AO FORNO	BERINJELA NAPOUTANA	ABOBRINHA	MAÇÃ	MELANCIA	SUCO
18-Oct	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO/FEIJÃO PRETO	QUIABO AO VINAGRETE	FRESCA(TOMATE,PEPINO,PIMENTÃO)	ACELGA COM LARANJA	ESCALOPE DE CARNE COM M° DE ALHO PORÓ	FILÉ DA COXA GRELHADO	ESCONDIDINHO DE BRÓCOLIS	SOUFLÉ DE CENOURA	MANDIOCA SAUTÉ	CREME DE CEBOLA	PUDIM CHINÊS	MEXERICA	SUCO
19-Oct	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	BERINJELA DE FORNO (azeite, azeitona, tomate, pimentão, cebola, salssão, vinagre e sal)	ERVILHA	ALFACE AMERICANA COM ABACAXI GRELHADO	TORTA MADALENA DE CARNE	MOQUECA DE PEIXE	EMPANADA DE PALMITO	BRÓCOLIS COM CENOURA	QUIBBE	FUBA COM COUVE	LARANJA	SALADA DE FRUTA	SUCO
20-Oct	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	CENOURA PALITO COM SALSA	RÚCULA	SALADA RUSSA (cenoura ralada, repolho bem fino, maçã ácida, salssão e maionese)	CUBOS DE CARNE ASSADA	LASANHA DE FRANGO	KIBE DE ABÓBORA	COUVE FLOR COM ERVILHA	MANDIOCA SAUTE	CALDO VERDE	BOLO DE CENOURA COM CALDA	ABACAXI	SUCO
23-Oct	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	ALFACE MISTA	MILHO	BETERRABA RALADA	FILÉ DE CARNE AO CHAMPIGNON	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	TOMATE RECHEADO	MACARRÃO AO SUGO	REPOLHO REFOGADO	LEGUMES	MELANCIA	BANANA	SUCO
24-Oct	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	TOMATE COM MANJERICÃO	PEPINO COM HORTELÃ	CENOURA COM ERVILHA	FILÉ DE PEIXE AO M° DE COCO	CUBOS DE CARNE ACEBOLADAS	MOUSSAKA	PIRÃO DE PEIXE	ESCAROLA REFOGADA	CANJA	TANGERINA	MELÃO	SUCO
25-Oct	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	BATATA COM SALSA	AGRIÃO COM TOMATE CEREJA	COUVE MANTEIGA AO ALHO	FRANGO ASSADO	ISCAS DE CARNE À CHINESA	KIBE DE FORNO	PURÊ DE BATATA	RATATUILLE	FEIJÃO COM LEGUMES	SPUMONNI	MAMÃO	SUCO
26-Oct	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	CENOURA RALADA	MIX DE FOLHAS	MANDIOQUINAH NA SALSA	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA	PANQUECA DE CARNE	BATATA RECHEADA	VAGEM REFOGADA	MILHO REFOGADO	MANDIOCA	LARANJA	SALADA DE FRUTA	SUCO
27-Oct	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	ENSEADA	BERINJELA AO FORNO	TOMATE COM MANJERICÃO	FRANGO C/ QUIBO	CARNE ACEBOLADA	BOLINHO DE ARROZ COM QUEIJO	CENOURA SAUTÉE	BERINJELA AO FORNO	FEIJÃO	MELANCIA	BANANA	SUCO
30-Oct	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO/FEIJÃO PRETO	BETERRABA RALADA	COLESLAW(MACÉLVA PASSA, REPOLHO BRANCO,CENOURA RALADA)	MILHO	CARNE ASSADA	PEIXE AO FORNO	TORTA DE ALHO PORÓ	BATATA PALITO ASSADA	BRÓCOLIS AO ALHO	CANJA	MELÃO	GELATINA	SUCO
31-Oct	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA	COUVE FLOR COM LASCAS DE ALHO	CHICORIA COM TOMATE	ERVILHA	FRANGO À MILANESA	CUBOS DE CARNE SAUTÉE	LASANHA VEGETARIANA	CREME DE ESPINAFRE	ABÓBORA COM BANANA DA TERRA	LEGUMES	DELICIA DE BANANA	MEXERICA	SUCO

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: **Diana Sobral** Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos. A opção vegetal será servida no serviço empilhado a pedido do comensal.

10/28/2017