

CARDAPIO MENSAL OUTUBRO DE 2026

				01/10/2026	02/10/2026
Prato base				Macarrão ao alho e azeite	Arroz e feijão
Proteína				Isquinha de frango grelhado	Filé de peixe
Proteína				Carne moída refogada	Escondidinho de frango
Guarnição				Batata assada	Brócolis ao vapor
Saladas				Salada Mista	Salada Mista
Bebidas				Suco e água	Suco e água
	05/10/2026	06/10/2026	07/10/2026	08/10/2026	09/10/2026
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Macarrão ao alho e azeite	Arroz e feijão
Proteína	Ovo mexido	Panqueca de carne	Feijoada ligth (com carne)	Franguinho grelhado	Bife de carne grelhada
Proteína	Carne moída refogada	Franguinho a dorê	Coxa e sobrecoxa desossada assada	Filé mignon suíno	Isquinha de frango à milanesa
Guarnição	Cenoura assada	Legumes no vapor	Farofa de cuscuz	Beterraba cozida	Creme de milho
Saladas	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
Bebidas	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água
	12/10/2026 - Feriado (Dia das crianças)	13/10/2026	14/10/2026	15/10/2026 - Feriado (Dia dos professores)	16/10/2026
Prato base		Arroz e feijão	Arroz e feijão		Arroz e feijão
Proteína		Frango a dorê	Lombo suíno		Mini hambúrguer caseiro assado
Proteína		Bife grelhado de carne	Strogonoff de frango		Frango grelhado
Guarnição		Purê de abóbora	Chips de batata doce assada		Chuchu refogado
Saladas		Salada Mista	Salada Mista		Salada Mista
Bebidas		Suco e água	Suco e água		Suco e água
	19/10/2026	20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Macarrão ao alho e azeite	Arroz e feijão
Proteína	Escondidinho de frango	Panqueca de carne	Feijoada ligth (com carne em cubos)	Filé de frango à milanesa assada	Bife grelhado de carne
Proteína	Omelete	Isquinha de frango grelhado	Coxa e sobrecoxa desossada assada	Carne moída refogada	Filé de peixe
Guarnição	Legumes salteados	Abóbora assada	Mandioca assada	Farofa colorida	Legumes ao vapor
Saladas	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
Bebidas	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água
	26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Lasanha à bolonhesa	Arroz e feijão
Proteína	Carne moída refogada	Franguinho a dorê	Strogonoff de frango	Sobrecoxa desossada assada	Isquinha de frango
Proteína	Ovo mexido	Carne grelhada	Almôndega de carne assada	Bife de carne grelhada	Cardápio "supresa"
Guarnição	Seleta de legumes	Brócolis ao vapor	Batata smile assada	Repolho e acelga refogada	Farofa nutritiva
Saladas	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
Bebidas	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

Nutricionista: Cassiane Nogueira CRN3: 66435

Obs 1: Na ausência de algum alimento, o mesmo será substituído por similar.