

# CARDÁPIO DE ALMOÇO - OUTUBRO

|                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <p><b>Cila Omine</b><br/>Nutricionista<br/>CRN3 5440</p> <p><i>Cila Omine Ikatu</i></p>                       |                     | <p><b>Quinta 01</b></p> <p>Arroz e Feijão<br/>Carne desfiada<br/>Abóbora corada<br/>Salada<br/>Fruta e Suco</p>                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Segunda 05</b></p>                                                                        | <p><b>Terça 06</b></p>                                                                                        | <p><b>Quarta 07</b></p>                                                                                | <p><b>Quinta 08</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Arroz e Feijão<br/>Filé de Sobrecoxa<br/>Brócolis no vapor<br/>Salada<br/>Fruta e Suco</p>   | <p>Arroz e Feijão<br/>Escalopinho ao molho<br/>Farofinha de Banana (c/ aveia)<br/>Salada<br/>Fruta e Suco</p> | <p>Espaguete ao sugo<br/>Filé de Frango<br/>Acelga refogada c/ Cenoura<br/>Salada<br/>Fruta e Suco</p> | <p><u><i>Almoço de Dia das Crianças</i></u></p> <p>Arroz e Feijão<br/>Cheeseburger (hambúrguer caseiro + queijo)<br/>Batata assada<br/><i>Florzinha de Salada</i><br/> <i>Caracol de Chocolate e Suco</i></p> |
| <p><b>Segunda 12</b></p>                                                                        | <p><b>Terça 13</b></p>                                                                                        | <p><b>Quarta 14</b></p>                                                                                | <p><b>Quinta 15</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|               | <p>Arroz e Feijão<br/>Carne moída<br/>Milho no vapor<br/>Salada<br/>Fruta e Suco</p>                          | <p>Arroz e Feijão Preto<br/>Bife de Panela<br/>Ovo estrelado<br/>Salada<br/>Fruta e Suco</p>           | <p>Arroz e Feijão<br/>Picadinho de Frango<br/>Abobrinha crocante<br/>Salada<br/>Fruta e Suco</p>                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Segunda 19</b></p>                                                                        | <p><b>Terça 20</b></p>                                                                                        | <p><b>Quarta 21</b></p>                                                                                | <p><b>Quinta 22</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Arroz e Feijão<br/>Isclas de Frango<br/>Brócolis no vapor<br/>Salada<br/>Gelatina e Suco</p> | <p>Arroz e Feijão<br/>Filé de Peixe<br/>Batata sauté<br/>Salada<br/>Fruta e Suco</p>                          | <p>Parafuso ao sugo<br/>Bife de Panela<br/>Chuchu c/ Ovos cozidos<br/>Salada<br/>Fruta e Suco</p>      | <p>Arroz e Feijão<br/>Filé Mignon Suíno<br/>Couve refogada<br/>Salada<br/>Fruta e Suco</p>                                                                                                                                                                                                       |

| <b>Segunda 26</b>             | <b>Terça 27</b>      | <b>Quarta 28</b>          | <b>Quinta 29</b>      |
|-------------------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------|
| Arroz e Feijão                | Arroz                | Arroz e Feijão Preto      | Penne ao sugo         |
| Picadinho de Carne            | Strogonoff de Frango | Linguiça na chapa         | Filé de Sobrecoxa     |
| Farofinha Nutritva (c/ aveia) | Batata Palha         | Polenta cremosa           | Jardineira de Legumes |
| Salada                        | Salada               | Salada                    | Salada                |
| Fruta e Suco                  | Fruta e Suco         | Mousse de Maracujá e Suco | Fruta e Suco          |

Obs.

As saladas, frutas e sucos serão variados de acordo com a safra/estação.

**Sexta 02**

Arroz e Feijão Preto

Filé Mignon Suíno

Purê de Batata

Salada

Fruta e Suco

**Sexta 09**

Arroz e Feijão

Filé de Peixe

Couve-flor c/ Ervilhas no vapor

Salada

Fruta e Suco

**Sexta 16**

Arroz

Strogonoff de Carne

Batata Palha

Salada

Fruta e Suco

**Sexta 23**

Arroz e Feijão

Filé de Frango

Creme de milho

Salada

Fruta e Suco

## Sexta 30

Arroz e Feijão

Iscas de Carne crocantes

Batata Rústica

Salada

Fruta e Suco