

CARDÁPIO ALMOÇO

OUTUBRO 2024



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	01/10	02/10	03/10	04/10
	Salada de acelga, tomate Arroz/feijão Filézinho de frango empanado Purê de mandioquinha Fruta sazonal	Salada de alface, pepino e milho Arroz/feijão filé de peixe grelhado palitos de cenoura com brócolis Fruta sazonal	Salada de repolho com tomate Arroz/feijão Bife de panela Batata rústica Canjica (1 porção)	Salada de alface, tomate, Arroz/feijão preto Costelinha suína Farofa de banana Fruta sazonal
07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Salada de alface, tomate e cenoura Arroz/feijão Coxinha de frango assada ao molho de laranja Batata assada (junto com o frango, servidas separadamente) Fruta sazonal	Salada de repolho roxo, tomate Arroz/ feijão preto Picadinho de carne com legumes Farofa com cenoura Fruta sazonal	Salada de alface, tomate Arroz/feijão Filézinho de peixe empanado Purê de mandioca mousse de maracujá com raspas de chocolate meio amargo	Salada de acelga com tomate Espaguete a bolonhesa Brócolis ao alho Fruta sazonal	Salada de alface, tomate e milho Arroz/feijão Frango empanado assado Milho na manteiga Fruta sazonal
14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Salada de alface grão de bico ao vinagrete Arroz/ feijão Carne em tirinhas Abobrinha em rodela com molho de tomate e parmesão Fruta sazonal	Salada de acelga com tomate Arroz/feijão stroganoff de frango batatas ao murro Fruta sazonal	Salada de alface, tomate Arroz/feijão Filézinho suíno Farofa úmida de cenoura Fruta sazonal	Salada de alface e pepino Fusilli alho e óleo Carne moída ao molho tomate rústico Brócolis refogado Brigadeiro de colher (cacau) 1 porção	Salada de alface, tomate cereja Arroz/feijão Hambúrguer de frango palitos de cenoura Fruta sazonal
21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Salada de alface, tomate cereja Arroz/feijão Bife grelhado Farofa de cebola Doce de banana com canela (1 porção)	Salada de alface, tomate e cenoura Arroz/feijão preto Frango assado ao molho de laranja Polenta cremosa Fruta sazonal	Salada de repolho, tomate Arroz/feijão Lasanha a bolonhesa Brócolis com couve flor Fruta sazonal	Salada de alface e tomate Arroz/feijão Cubinhos de frango cozidos com cenoura beterraba cozida (gomos) Fruta sazonal	Salada de agrião, alface, tomate, manga Arroz/feijão Kibe de assadeira recheado com queijo Purê de abóbora Fruta sazonal
28/10	29/10	30/10	31/10	
Salada de Rúcula, alface, tomate Arroz e feijão Coxinha da asa assada farofa de ovo e cenoura Fruta sazonal	Salada de alface e pepino Fusili alho e óleo Almôndegas ao molho tomate rústico Brócolis refogado Fruta sazonal	Salada de alface, tomate Arroz/feijão Filézinho de peixe empanado Purê de batata Doce de leite com banana e canela (1 porção)	Salada de alface crespa e roxa com tomate e pepino Arroz/ feijão bife a parmegiana assado Couve flor ao alho Fruta sazonal	