

Cardápio Almoço

OUTUBRO 2026



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		01/10	01/10	02/10
			Salada de folhas com tomate, manjericão e ovos cozidos Arroz integral/ feijão Panqueca de ricota com espinafre Banana	Salada de alface baby e Kani Kama Arroz/Feijão Isclas de peixe empanada e assados Purê de batata Pera
05/10	06/10	07/10	08/10	09/10
Salada de brócolis com couve flor Arroz/ feijão fradinho Torta assada de tomates cereja com pães e mussarela Banana	Salada de tomate Arroz integral / Feijão Carne moída Cenoura e vagem no vapor Melão com uvas roxa	Salada de alface Arroz e Feijão Assado de batata (tipo fritada batatas, queijo e ovos) laranja	Salada de alface roxa e tomate e Arroz /Feijão Frango cozido na passata de tomate (coxinha da asa) Milho na espiga Mousse de limão siciliano	Salada de repolho roxo , molho de iogurte com limão Arroz /lentilha Cupim desfiado ao molho escuro Morango, manga, mamão
12/10	13/10	14/10	15/10	16/10
Feriado	Antecipação Dia dos professores Feriado	Arroz / feijão Brócolis ao alho Abobrinha recheada com ricota mussarela com orégano Melancia	Salada de folhas e cenoura ralada Arroz /Lentilha Carne moída com batata Brigadeiro de colher	Salada de folhas com tomate, manjericão e ovos cozidos Arroz / feijão Stroganoff de palmito Batata rústica Maçã
19/10	20/10	21/10	22/10	23/10
Salada de alface com tomate Arroz/ Feijão Lasanha a bolonhesa Maçã	Salada de rúcula baby com gomos de laranja e manga Arroz/ Feijão vermelho Stroganoff de frango Batata doce assada Mousse de maracujá	Salada de folhas com tomate, manjericão e ovos de codorna e cenoura ralada Arroz integral/ feijão hambúrguer de legumes banana	Salada de folhas e homus de grão de bico Arroz /Lentilha Kibe de forno recheado ameixa	Montagem Mostra Cultural (Não haverá aula)
26/10	27/10	28/10	29/10	30/10
Salada de alface, pepino/ ovo cozidos Arroz / feijão Brócolis e couve flor ao alho Abobrinha fatiada com molho pomodoro e queijo mussarela ao forno Maçã	Salada de batatas Arroz/ Feijão preto Bife grelhado uva	Salada de folhas com beterraba ralada Arroz /Feijão Coxinha da asa abacaxi	Salada de couve Arroz/ feijão preto nuggets de milho e grão de bico Beterraba em cubinhos Manga	Salada de rúcula baby com gomos de laranja e manga Arroz/ Feijão vermelho Tirinhas de carne ao molho oriental abacaxi com raspas de limão
31/10				
Salada Arroz / feijão Brócolis e couve flor ao alho Lasanha de abobrinha com queijo e molho branco Manga				