

Cardápio - Comunidade escolar
Outubro 2024

Semana 1	30-set. 2ª feira	1-out. 3ª feira	2-out. 4ª feira	3-out. 5ª feira	4-out. 6ª feira
	Carne ensopada com quiabo Polenta Arião e chicória Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa assada Espaguete oriental (molho shoyo, cenoura, brócolis, repolho roxo e pimentão) Arião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isca de carne ao molho de champignon Purê de batata-doce Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho de ervas finas Quiche de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lombo assado ao molho de laranja Salpicão de frango (com batata palha, maionese, cenoura e milho) Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	7-out. 2ª feira	8-out. 3ª feira	9-out. 4ª feira	10-out. 5ª feira	11-out. 6ª feira
	Fígado acebolado Purê de batata Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isclas de carne ao molho ferrugem Aipim corado Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à parmegiana Quibebe Agião e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe ao molho de tomate, pimentão e cebola Batata com salsinha Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Minicozido (carne e legumes) Pirão Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	14-out. 2ª feira	15-out. 3ª feira	16-out. 4ª feira	17-out. 5ª feira	18-out. 6ª feira
	Filé de peixe empanado Pirão Alface e jiló à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	FERIADO	Filé de frango à milanesa Creme de milho Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Macarronese Acelga e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de frango Abobrinha à provençal (com pimentões coloridos, cebola, tomate, manjericão, pimenta-do-reino, limão e azeite) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	21-out. 2ª feira	22-out. 3ª feira	23-out. 4ª feira	24-out. 5ª feira	25-out. 6ª feira
	Silveirinha (carne moída refogada com cenoura, ervilha e ovos) Macarrão parafuso ao alho e óleo Agião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Batata frita Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Linguiça assada Feijão fradinho à campanha Alface e beterraba Arroz com brócolis / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho curry Legumes sauté Agião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasco misto (carne + linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	28-out. 2ª feira	29-out. 3ª feira	30-out. 4ª feira	31-out. 5ª feira	1-nov. 6ª feira
	Isclas de frango aceboladas Couve-flor gratinada Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Cenoura com ervilhas Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Estrogonofe de frango Batata palha Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Salada de pepino, tomate e cebola Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Picadinho de carne Purê de inhame Chicória e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce

Obs.: Caso haja alguma intercorrência e com autorização prévia da nutricionista, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional.