

					01/10/21
ALMOÇO					Arroz Feijão preto Mix de carnes na chapa Purê de batata Brócolis Cenoura Alface roxa Fruta
	04/10/21	05/10/21	06/10/21	07/10/21	08/10/21
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Bife suíno Polenta na chapa Beterraba Couve flor Repolho Fruta	Arroz Lentilha Peixe frito Batata cozida Brócolis Chuchu Alface roxa Fruta	Arroz Feijão preto Carne de panela Chips de batata doce assado Brócolis Cenoura Alface Fruta	Arroz Feijão carioca Bife de frango Aipim com farofa Beterraba Vagem Tomate Fruta	Arroz com milho Feijão vermelho Cubinhos de rês ao molho Massa parafuso integral Brócolis Cenoura Tomate Fruta

\*Cardápio sujeito à alterações

NUTRICIONISTA CRISTIANE KLEIN WIEBUSCH - CRN 10339

	11/10/21	12/10/21	13/10/21	14/10/21	15/10/21
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	Arroz Feijão preto Frango ao molho Polenta cozida Brócolis Cenoura Alface Fruta	Arroz integral Feijão preto Almôndegas Batata sauté Beterraba Vagem Tomate Fruta	Arroz Feijão vermelho Cubinhos de rês ao molho Massa parafuso integral Brócolis Chuchu Beterraba ralada Fruta
	18/10/21	19/10/21	20/10/21	21/10/21	22/10/21
ALMOÇO	Arroz Feijão vermelho Peixe frito Moranga com milho e batata Brócolis Cenoura Alface roxa Fruta	Arroz com milho Feijão carioca Frango ao molho Massa espaguete Beterraba Couve flor Pepino salada Fruta	Arroz Lentilha Bife de rês acebolado Bolinhas de aipim Cenoura Vagem Tomate Fruta	Arroz Feijão preto Ovo pochê Chips de batata doce assados Beterraba Chuchu Alface Fruta	Arroz Feijão vermelho Carne de rês ao molho Nhoque de cenoura Cenoura Brócolis Tomate Fruta
	25/10/21	26/10/21	27/10/21	28/10/21	29/10/21
ALMOÇO	Arroz Feijão carioca Panqueca de carne Couve-flor Chuchu Repolho roxo Fruta	Arroz com milho Feijão preto Bife de frango Escondidinho de batata com presunto e queijo Beterraba Brócolis Tomate Fruta	Arroz Feijão preto Hambúrguer caseiro Chips de batata doce assada Couve flor Tomate Pepino japonês Fruta	Arroz integral Feijão vermelho Carne assada no forno Aipim com farofa Cenoura cozida Brócolis Alface Fruta	Arroz Lentilha Frango ao molho Massa parafuso integral Beterraba Chuchu Tomate Fruta

\*Cardápio sujeito à alterações

NUTRICIONISTA CRISTIANE KLEIN WIEBUSCH - CRN 10339