

CARDÁPIO MENSAL OUTUBRO /2018 – NÍVEIS

	Segundas	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Dia	01/10/18	02/10/18	03/10/18	04/10/18	05/10/18
Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + leite	Bolo de maçã + chá	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Couve refogada Frango ao molho Alface + cenoura	Feijão / Arroz Massa a primavera Guisadinho c/ legumes Tomate + couve chinesa	Feijão / Arroz Purê de batata Filé de Peixe assado Couve flor +Beterraba	Feijão / Arroz Polenta cremosa Carne picadinha Brócolis + rabanete salada	Feijão mexido Carreteiro Massa c/tv Tomate + Pepino conserva
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Gelatina c/creme	Frutas
Jantar	Canja	Polenta cremosa c/ molho de frango + Repolho c/cenoura	Lentilhada	Galinhada + repolho misto	Pastel de frango
Dia	08/10/18	09/10/18	10/10/18	11/10/18	12/10/18
Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Waffer caseiro + chá	
Almoço	Feijão / Arroz Moranga c/milho Guisadinho Alface + cenoura	Feijão / Arroz Batata doce assada c/cubinho suínos assado Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Purê de batata c/cenoura Peixe assado Tomate salada + brócolis	Feijão / Arroz Massa c/tv Molho de frango Chuchu + rabanete salada	Feriado!
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Iogurte c/biscoito	
Jantar	Sopa de legumes	Sopa de feijão	Massa a bolonhesa + couve flor c/cenoura cozidos	Carreteiro de miúdos + repolho c/tomate	
Dia	15/10/18	16/10/18	17/10/18	18/10/18	19/10/18
Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Bolo de beterraba + leite quente	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Batata refogada Frango ao molho de ervilhas Alface + tomate	Feijão / Arroz Lasanha de carne Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Purê de batata Peixe assado Repolho + cenoura	Feijão / Arroz Polenta temperada Guisadinho Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Galinha c/massa Brócolis + alface
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Creme chocolate	Frutas
Jantar	Lentilhada	Lasanha de polenta recheada de frango + guisadinho Brócolis	Canja	Galinhada + tomate salada c/pepino	Bolinho de arroz c/ legumes
Dia	22/10/18	23/10/18	24/10/18	25/10/18	26/10/18
Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Calça virada	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Massa c/ tv Guisadinho colorido Alface + cenoura	Feijão / Arroz Batata cozida Cubos suínos assados Tomate salada + couve flor	Feijão / Lentilha Purê de aipim Peixe assado Repolho + cenoura ralada	Feijão / Arroz Legumes gratinados Carne picadinha Brócolis + rabanete salada	Feijão Galinhada Massa primavera Alface + beterraba
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Pão caseiro integral c/ melado +chá	Torta de bolacha	Frutas
Jantar	Sopa de miúdos	Sopa de feijão	Polenta cremosa colorida + molho de moída + brócolis	Molho de frango c/massa + repolho c/tomate	Pizza caseira integral de carne
Dia	29/10/18	30/10/18	31/10/18	01/11/18	02/11/18
Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Nega maluca	
Almoço	Feijão /Arroz Massa colorida Iscas de frango ao	Feijão / Arroz Seleta de legumes Guisadinho	Feijão / Arroz Purê de batata Peixe assado	Feijão / Arroz Nhoque de espinafre Molho de moída	Feriado!

	molho Tomate +repolho picado	Couve flor + beterraba cozida	Repolho + cenoura	Brócolis + tomate	
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Cereal + iogurte	
Jantar	Sopa caldo verde	Galinhada c/milho+ Repolho misto	Lentilhada	Lasanha de polenta recheada de frango+repolho c/cenoura	

O cardápio poderá, eventualmente, sofrer modificações.

Frutas são oferecidas diariamente.

Fabiana L. Kolling =Nutricionista CRN² 9890