

CARDÁPIO MENSAL OUTUBRO /2020 – NIVEIS

	Segundas	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Dia	05/10/20	06/10/20	07/10/20	08/10/20	09/10/20
Lanche	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado	Frutas	Waffer caseiro	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Massa Guisado c legumes Alface + cenoura	Feijão / Arroz Batata doce assada c/cubinho suínos assado Couve flor + Beterraba	Lentilha / Arroz Purê de batata Peixe assado Tomate salada + brócolis	Feijão / Arroz Massa c/tv Molho de frango Chuchu + rabanete salada	Feijão mexido Galinhada Batatinha gratinada Alface + tomate salada
Lanches h	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado	Frutas	Iogurte c/biscoito	Frutas
Jantar	Polenta cremosa c/ molho frango + couve flor c/cenoura cozidos	Sopa caldo verde	Sopa de feijão	Carreteiro de miúdos + repolho c/tomate	Bolinho de arroz c/ legumes
Dia	12/10/20	13/10/20	14/10/20	15/10/20	16/10/20
Lanche		Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado	Bolo de cenoura	Frutas
Almoço	Feriado	Feijão / Arroz Polenta cremosa c/ Frango desfiado Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Purê de batata Peixe assado Repolho + beterraba coz	Feijão / Arroz Nhoque de espinafre + molho de carne moída brócolis + cenoura	Lentilha / Arroz Massa + Strogonoff de carne alface + tomate
Lanche		Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado	Creme chocolate	Frutas
Jantar		Galinhada + tomate salada c/pepino	Lentilhada	Lasanha de polenta com frango	Pizza caseira de frango
Dia	19/10/20	20/10/20	21/10/20	22/10/20	23/10/20
Lanche	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado	Frutas	Calça virada	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Massa c/ tv Guisadinho colorido Alface + cenoura	Feijão / Arroz Batata doce cozida Cubos suínos assados Tomate salada + couve flor	Feijão / Lentilha Purê de batata Peixe assado Repolho + cenoura ralada	Feijão / Arroz Legumes gratinados Carne picadinha Brócolis + rabanete salada	Feijão Galinhada Massa primavera Alface + beterraba
Lanche	Frutas	Pão caseiro integral c/ melado	Frutas	Torta de bolacha	Frutas
Jantar	Sopa de Feijão	Sopa de miúdos	Polenta cremosa colorida + molho de moída + brócolis	Molho de frango c/massa + repolho c/tomate	Pastel de carne
Dia	26/10/20	27/10/20	28/10/20	29/10/20	30/10/20
Lanche	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado	Frutas	Nega maluca	Frutas
Almoço	Feijão /Arroz Massa colorida Isclas de frango ao molho Tomate +repolho picado	Feijão / Arroz Seleta de legumes Guisadinho Couve flor + beterraba cozida	Feijão / Lentilha Purê de batata Peixe assado Repolho + cenoura ralada	Feijão / Arroz Nhoque de espinafre Molho de moída Brócolis + tomate	Feijão / Arroz Lasanha de frango Couve flor + cenoura
Lanche	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado	Frutas	Cereal + iogurte	Frutas
Jantar	Lentilhada	Sopa caldo verde	Galinhada c/milho + repolho misto	Lasanha de polenta recheada de frango + brócolis	Massa a bolonhesa + beterraba cozida + alface.

O cardápio poderá, eventualmente, sofrer modificações.

Frutas são oferecidas diariamente.

Fabiana L. Kolling =Nutricionista CRN² 9890