



## CARDÁPIO DE OUTUBRO INTEGRAL



JUNSHIN			QUA 01.10.25	QUI 02.10.25	SEX 03.10.25
ALMOÇO			Arroz e feijão preto, buta no shogayaki ( carne de porco com gengibre), brócolis refogados , salada de alface e berinjela , melancia	Arroz e lentilha, quibe assado, pasta de grão de bico, salada de escarola e cenoura, banana.	Arroz e feijão preto, tiras de frango grelhadas, espinafre ao molho branco , salada de alface americana e chuchu, laranja.
LANCHE			Chá de erva doce, laranja, torta montanha russa.	Suco de abacaxi com hortelã, manga, pão caseiro com manteiga.	Vitamina de banana, mamão, bolo formigueiro.
HORÁRIO ESPECIAL			Sopa de feijão carioca, macarrão, cenoura e carne.	Canja	Sopa de mandioca, legumes e carne.
	SEG 06.10.25	TER 07.10.25	QUA 08.10.25	QUI 09.10.25	SEX 10.10.25
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, tiras de carne grelhadas, purê misto, salada de rúcula e pepino, mamão	Arroz integral e tutu de feijão carioca, ovos mexidos, legumes refogados, salada de couve e tomate, banana	Arroz e feijão preto, yakisoba de frango, salada de acelga e rabanete, manga	Arroz e feijão carioca, hambúrguer caseiro, batata sorriso assada, salada de alface e vinagrete, melão	Arroz e lentilha, peixe à milanesa assado, creme de milho, salada de alface e vagem, laranja.
LANCHE	Chá mate, banana, pão de queijo.	Suco de acerola, manga pão semi integral com creme de ricota.	Chá de camomila, maçã, brownie de beterraba.	Suco de maracujá, laranja , pão caseiro com cream cheese.	Leite com cacau, mamão, cookies caseiros
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa de inhame, cenoura, chuchu e carne.	Sopa de mandioca, chuchu, abóbora e carne.	Sopa de canjiquinha com cenoura, abobrinha e frango.	Sopa de legumes com macarrão e carne.
	SEG 13.10.25	TER 14.10.25	QUA 15.10.25	QUI 16.10.25	SEX 17.10.25
ALMOÇO	FERIADO	Arroz integral e feijão carioca, frango assado, farofa, salada de alface americana e brócolis, manga	Arroz e feijão preto, bife a milanesa assado, omelete de espinafre, alface roxa e tomate, banana	Arroz e feijão carioca, escondidinho de carne com mandioca, salada de escarola e beterraba, mamão.	Arroz e feijão preto, almôndegas, macarrão ao sugo, salada de repolho e abobrinha, melão.
LANCHE		Vitamina de frutas, mamão, bolo de fubá	Suco de frutas, manga, pão semi integral com manteiga.	Leite com cacau, maçã, bolo de cenoura.	Chá mate, laranja, pão caseiro com queijão.
HORÁRIO ESPECIAL		Sopa de mandioca, abobrinha, cenoura e carne.	Sopa de batata doce, chuchu, vagem e frango.	Sopa de batata, cenoura, abobrinha e frango.	Canja

## CARDÁPIO DE OUTUBRO INTEGRAL

	SEG 20.10.25	TER 21.10.25	QUA 22.10.25	QUI 23.10.25	SEX 24.10.25
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e feijão preto, estrogonofe de frango, batata assada com azeite e ervas, salada de agrião e tomate, maçã	Arroz integral e lentilha, bisteca grelhada, couve refogada, salada de alface e chuchu, abacaxi.	Arroz e feijão preto, tiras de carne com broto de feijão, salada de chicória e beterraba, melão.	Arroz e feijão carioca, carne moída colorida, macarrão alho e óleo, salada de alface e berinjela, mamão.	Arroz e feijão preto, risoto de frango com milho, salada de escarola e vagem, manga.
<b>LANCHE</b>	Vitamina de frutas, mamão, bolo de laranja.	Chá de camomila, banana, pão caseiro com cream cheese.	Suco de uva, maçã, pizza marguerita.	Chá de erva doce, manga, pão semi integral com creme de ricota.	Leite com cacau, laranja, bolo mesclado.
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de inhame, cenoura, chuchu e carne.	Sopa de batata doce, abobrinha, ervilha e carne.	Sopa de batata, mandioquinha, vagem e frango	Canja	Sopa de legumes, macarrão e carne.

	SEG 27.10.25	TER 28.10.25	QUA 29.10.25	QUI 30.10.25	SEX 31.10.25
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e feijão preto, picadinho de carne, polenta cremosa, salada de repolho roxo e chuchu, mamão	Arroz integral e feijão carioca, omelete de forno, farofa colorida, salada de alface e abobrinha, banana.	Arroz e feijão preto, karaague, batata cozida , salada de almeirão e pepino, maçã.	Arroz e feijão carioca, peixe à milanesa assado, jardineira de legumes, salada de acelga e tomate, melão.	Arroz e feijão preto, fricassê de frango, vagem refogada, salada de alface e cenoura, laranja.
<b>LANCHE</b>	Chá de capim limão, melão, bolo de coco.	Limonada, manga, torta de carne.	Chá de cidreira, laranja pão caseiro com requeijão.	Vitamina de frutas, maçã, bolo de banana.	Suco de frutas, mamão, pão caseiro com manteiga.
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Canja	Sopa de mandioca, cenoura, chuchu e carne	Sopa de inhame, cenoura , milho ervilha e carne.	Sopa de batata doce, lentilha, abobrinha e carne.	Sopa de feijão carioca, macarrão, cenoura e carne.

**Observações:** cardápio sujeito à alteração.

\* As preparações incluem o uso de óleo vegetal, sal, cheiro verde, alho e cebola.