

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOlhIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Barreiro, Centro-sul, Leste, Noroeste e Oeste

CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2020

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA				01/10/20	02/10/20	03/10/20	04/10/20
CAFÉ DA MANHÃ				Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite <b>PÃO</b> francês com <b>MANTEIGA</b>	Café e/ou leite Bolo de coco	Café e/ou leite Biscoito maisena
COLAÇÃO				Mamão	Banana prata	Melancia	Banana prata
ALMOÇO				Macarrão parafuso ao molho de sardinha Salada de tomate em cubos e acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com quiabo Angu Almeirão refogado Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Maionese de legumes com azeitona (cenoura, vagem e batata cubos) Salada de <b>ALFACE</b> rasgada Arroz simples Tutu de feijão	Feijoada com pernil Abobrinha e cenoura em rodela <i>sauté</i> Salada de <b>COUVE</b> picadinha com laranja Arroz simples
REFEIÇÃO DA TARDE				Arroz doce	Salada de frutas (banana, laranja e mamão) Biscoito maisena (opcional)	Café e/ou leite Bolo de coco	Suco de melancia com limão Pão de polvilho com batata
JANTAR				Arroz com trigoilho e filé de frango (cenoura e tomate em cubos) Chuchu refogado Feijão simples	Omelete Farofa de abobrinha Vinagrete Arroz simples Feijão simples	Linguiça assada com batata doce em palito Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil refogadas Moranga em cubos refogada Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples
CEIA				Vitamina de banana nanica com aveia	Leite com chocolate Biscoito cream cracker integral	Leite Banana nanica	Leite Rosquinha de chocolate

Observações:

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOlhIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Barreiro, Centro-sul, Leste, Noroeste e Oeste**
**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2020**

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	05/10/20	06/10/20	07/10/20	08/10/20	09/10/20	10/10/20	11/10/20
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Bolo de fubá	Café e/ou leite Bolo de laranja	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Pão de ló de fubá com banana	Café e/ou leite Bolo de chocolate com aveia	Café e/ou leite <b>PÃO</b> doce com <b>MANTEIGA</b>
<b>COLAÇÃO</b>	Mamão	Laranja pera	Manga	Laranja pera	Mamão	Banana nanica	Manga
<b>ALMOÇO</b>	Escondidinho de batata com carne bovina Salada de beterraba ralada Salada de <b>ALFACE</b> Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango com moranga em cubos grandes Salada de repolho roxo com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho Farofa dourada Salada de cenoura cozida e pepino em cubos Arroz simples Feijão simples	Carne de panela ao molho ferrugem Berinjela e abobrinha em cubos refogadas Salada de <b>ALFACE</b> Arroz simples Feijão simples	Isclas de pernil refogadas Vagem em cubos refogada com ovos Salada de tomate em meia lua Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango refogadas Macarrones com ervilha (parafuso e cenoura ralada) Acelga ao alho e óleo Arroz simples Feijão simples	Carne moída ao molho de tomate Farofa colorida Salada de tomate em cubos Arroz com brócolis Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Bolo de fubá	Café e/ou leite Bolo de laranja	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Pão de ló de fubá com banana	Café e/ou leite Bolo de chocolate com aveia	Café e/ou leite Cookies de banana com aveia
<b>JANTAR</b>	Carne de panela Berinjela em cubos ao forno Salada de cenoura cozida em palitos Arroz simples Feijão simples	Isclas de frango refogadas Inhame em meia lua ensopado Salada de beterraba cozida em cubos Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Repolho fatiado refogado Salada de lentilha com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Guisado de moranga com chuchu em cubos Arroz simples Tutu de feijão	Isclas de pernil aceboladas Jiló em cubos refogado Angu Salada de tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Omelete Cenoura e chuchu em palitos <i>sauté</i> Arroz simples Feijão simples	Carne de panela com batata em cubos Acelga refogada Arroz simples Feijão simples
<b>CEIA</b>	Leite Abacaxi	Leite Banana prata	Chá de abacaxi com <b>HORTELÃ</b> Biscoito maisena	Leite Mamão	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite Laranja pera	Chá de laranja com canela Biscoito cream cracker integral

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Barreiro, Centro-sul, Leste, Noroeste e Oeste**

**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2020**

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	12/10/20	13/10/20	14/10/20	15/10/20	16/10/20	17/10/20	18/10/20
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Bolo simples	Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite <b>PÃO</b> francês com ovos mexidos	Café e/ou leite Bolo de fubá	Café e/ou leite Bolo de cenoura
<b>COLAÇÃO</b>	Banana prata	Abacaxi	Melancia	Mamão	Banana nanica	Manga	Banana prata
<b>ALMOÇO</b>	Almôndegas assadas Purê de batata com moranga Salada de repolho roxo fatiado Arroz simples Feijão simples	Delícia de moranga com filé de frango Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Ovos mexidos com cenoura ralada Batata em canoa assada <b>COUVE</b> refogada Arroz simples Feijão preto	Bolo de carne assada Cenoura em rodelas <i>sauté</i> Salada de abobrinha crua ralada com limão e orégano Arroz simples Feijão simples	Ragu de pernil Polenta Jiló com tomate em cubos refogado Salada de <b>COUVE</b> Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Lasanha de abobrinha Salada de beterraba cozida em rodelas e <b>ALFACE</b> fatiada Arroz simples Feijão simples	Fricassê de frango Batata doce em palitos assada Salada de tomate em rodelas Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Suco de laranja Torta de legumes (cenoura, tomate e vagem)	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café com leite Bolo simples	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Bolo de fubá	Suco de abacaxi com <b>HORTELÃ</b> Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
<b>JANTAR</b>	Carne de panela Abobrinha à italiana Salada de beterraba em cubos cozidas Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango acebolados Macarrão parafuso ao molho de tomate Salada de pepino e tomate em rodelas Arroz simples Feijão simples	Frango oriental (filé de frango, repolho, pimentão e cenoura em cubos) Salada de <b>ALFACE</b> Arroz simples Feijão simples	Ovos mexidos Moranga em cubos ensopada Salada de almeirão fatiado Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil acebolados Batata em rodelas <i>sauté</i> Salada de repolho roxo com abacaxi Arroz simples Feijão preto	Carne moída com chuchu em cubos Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango acebolados Couve flor <i>sauté</i> Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples
<b>CEIA</b>	Leite Biscoito cream cracker	Leite Banana prata	Vitamina de abacate	Leite Laranja pera	Leite Melancia	Leite caramelado Banana prata	Mingau de fubá com aveia

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Barreiro, Centro-sul, Leste, Noroeste e Oeste**
**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2020**

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	19/10/20	20/10/20	21/10/20	22/10/20	23/10/20	24/10/20	25/10/20
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Bolo de banana	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Bolo mesclado	Café e/ou leite <b>PÃO</b> doce com <b>MANTEIGA</b>	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Banana prata	Laranja pera	Banana nanica	Mamão	Banana prata	Laranja pera
<b>ALMOÇO</b>	Ovos cozidos Macarrão espaguete ao molho de tomate Salada de pepino em rodela e beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Sardinha gratinada com batata em rodelas e azeitona Salada de repolho com cenoura ralados Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Inhame em palitos ensopado Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Isclas de pernil aceboladas Farofa colorida Salada de almeirão fatiado Arroz simples Feijão batido	Almôndegas assadas Cenoura com vagem em palitos <i>sauté</i> Salada de <b>ALFACE</b> Arroz simples Feijão simples	Feijão tropeiro com pernil Salada de tomate com pepino em cubos Salada de <b>COUVE</b> Arroz simples	Estrogonofe à Vidigal de carne bovina Batata em rodelas assada Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Bolo de banana	Salada de frutas (banana, mamão e laranja pera) Biscoito cream cracker (opcional)	Café e/ou leite Biscoito de polvilho	Café e/ou leite Bolo mesclado	Suco de manga Torta de legumes (cenoura, batata e abobrinha)	Café e/ou leite Biscoito maisena
<b>JANTAR</b>	Cubos de filé de frango cozidos com cenoura em meia lua Salada de chuchu em cubos cozido Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Farofa de abobrinha Salada de tomate em rodela e <b>ALFACE</b> Arroz simples Feijão simples	Frango oriental (filé de frango, pimentão, cenoura e repolho em cubos) Espaguete ao alho e óleo Arroz simples Feijão simples	Isclas de pernil refogadas Chuchu em cubos refogado Salada de beterraba cozida em rodelas Arroz simples Feijão preto	Carne de panela Abobrinha em palitos refogada Salada de <b>COUVE</b> com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Jardineira de legumes (batata, cenoura e chuchu em palitos) Arroz simples Tutu de feijão	Cubos de filé de frango aceboladas Inhame em cubos ensopado Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples
<b>CEIA</b>	Vitamina de mamão	Chá de limão Biscoito cream cracker	Leite Biscoito maisena	Leite Laranja pera	Vitamina rosê (banana nanica, cenoura, beterraba e aveia)	Leite Rosquinha de chocolate	Leite Banana prata

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Barreiro, Centro-sul, Leste, Noroeste e Oeste**
**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2020**

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	26/10/20	27/10/20	28/10/20	29/10/20	30/10/20	31/10/20	01/11/20
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café e/ou leite Bolo de fubá	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Bolo simples	Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite <b>PÃO francês com MANTEIGA</b>	Café e/ou leite Bolo de coco	Café e/ou leite Biscoito maisena
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Abacaxi	Melão	Mamão	Banana prata	Melancia	Banana prata
<b>ALMOÇO</b>	Omelete Salada de <b>ALFACE</b> e tomate Arroz à grega (cenoura e vagem em cubos e milho) Feijão simples	Carne de panela Batata doce em palitos sauté Salada de abobrinha cozida em cubos Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango refogados Moranga em cubos refogada Salada de chuchu em palitos cozido Arroz simples Feijão simples	Macarrão parafuso ao molho de sardinha Salada de tomate em cubos e acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Carne moída com quiabo Angu Almeirão refogado Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Maionese de legumes com azeitona (cenoura, vagem e batata cubos) Salada de <b>ALFACE</b> rasgada Arroz simples Tutu de feijão	Feijoada com pernil Abobrinha e cenoura em rodela <i>sauté</i> Salada de <b>COUVE</b> picadinha com laranja Arroz simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Café com leite Bolo de fubá	Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite Bolo simples	Arroz doce	Salada de frutas (banana, laranja e mamão) Biscoito maisena (opcional)	Café e/ou leite Bolo de coco	Suco de melancia com limão Pão de polvilho com batata
<b>JANTAR</b>	Isclas de frango refogadas Polenta Salada de repolho com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Farofa colorida Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Purê de batata Salada mix de repolhos (roxo e híbrido) ralados Arroz simples Feijão simples	Arroz com trigoilho e filé de frango (cenoura e tomate em cubos) Chuchu refogado Feijão simples	Omelete Farofa de abobrinha Vinagrete Arroz simples Feijão simples	Carne moída refogada Batata doce assada Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Isclas de pernil refogadas Moranga em cubos refogada Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples
<b>CEIA</b>	Chá de laranja com canela Biscoito maisena	Leite Melancia	Mingau de fubá Banana prata	Vitamina de banana nanica com aveia	Leite com chocolate Biscoito cream cracker integral	Leite Banana nanica	Leite Rosquinha de chocolate

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Norte, Nordeste, Venda Nova e Pampulha**

**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2020**

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA						03/10/20	04/10/20
CAFÉ DA MANHÃ						Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite <b>PÃO</b> francês com <b>MANTEIGA</b>
COLAÇÃO						Mamão	Banana prata
ALMOÇO						Carne de panela Maionese de legumes com azeitona (cenoura, vagem e batata cubos) Salada de <b>ALFACE</b> rasgada Arroz simples Tutu de feijão	Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com quiabo Angu Almeirão refogado Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE						Arroz doce	Salada de frutas (banana, laranja e mamão) Biscoito maisena (opcional)
JANTAR						Linguiça assada com batata doce em palito Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Arroz com trigoilho e filé de frango (cenoura e tomate em cubos) Chuchu refogado Feijão simples
CEIA						Vitamina de banana nanica com aveia	Leite com chocolate Biscoito cream cracker

Observações:

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Norte, Nordeste, Venda Nova e Pampulha**
**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2020**

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	05/10/20	06/10/20	07/10/20	08/10/20	09/10/20	10/10/20	11/10/20
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café e/ou leite Bolo de fubá	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Bolo de coco	Café e/ou leite Bolo de laranja	Café e/ou leite <b>PÃO</b> doce com <b>MANTEIGA</b>	Café e/ou leite Pão de ló de fubá com banana
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Banana prata	Mamão	Laranja pera	Manga	Laranja pera	Mamão
<b>ALMOÇO</b>	Cubos de filé de frango com moranga em cubos grandes Salada de repolho roxo com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Escondidinho de batata com carne bovina Salada de beterraba ralada Salada de <b>ALFACE</b> Arroz simples Feijão simples	Feijoada com pernil Abobrinha e cenoura em rodela <i>sauté</i> Salada de <b>COUVE</b> picadinha com laranja Arroz simples	Macarrão parafuso ao molho de sardinha Salada de tomate em cubos e acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho Farofa dourada Salada de cenoura cozida e pepino em cubos Arroz simples Feijão simples	Almôndegas assadas Macarronese com ervilha (parafuso e cenoura ralada) Acelga ao alho e óleo Arroz simples Feijão simples	Carne moída ao molho de tomate Farofa colorida Salada de tomate em cubos Arroz com brócolis Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Café e/ou leite Bolo de fubá	Suco de melancia com limão Pão de polvilho com batata	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Bolo de coco	Café e/ou leite Bolo de laranja	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Pão de ló de fubá com banana
<b>JANTAR</b>	Omelete Farofa de abobrinha Vinagrete Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Berinjela em cubos ao forno Salada de cenoura cozida em palitos Arroz simples Feijão simples	Isclas de pernil refogadas Moranga em cubos refogada Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Inhame em meia lua ensopado Salada de beterraba cozida em cubos Arroz simples Feijão simples	Isclas de frango refogadas Repolho fatiado refogado Salada de lentilha com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Jiló em cubos refogado Angu Salada de tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Frango oriental (filé de frango, repolho, pimentão e cenoura em cubos) Salada de <b>ALFACE</b> Arroz simples Feijão simples
<b>CEIA</b>	Leite Banana nanica	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite Abacaxi	Leite Banana prata	Chá de abacaxi com <b>HORTELÃ</b> Biscoito maisena	Leite Mamão	Leite Rosquinha de chocolate

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Norte, Nordeste, Venda Nova e Pampulha

CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2020

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	12/10/20	13/10/20	14/10/20	15/10/20	16/10/20	17/10/20	18/10/20
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café e/ou leite Bolo de chocolate com aveia	Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Bolo simples	Café e/ou leite Bolo de fubá	Café e/ou leite <b>PÃO</b> francês com ovos mexidos
<b>COLAÇÃO</b>	Banana nanica	Manga	Banana prata	Abacaxi	Melancia	Mamão	Banana nanica
<b>ALMOÇO</b>	Iscas de filé de frango refogadas Purê de batata com moranga Salada de repolho roxo fatiado Arroz simples Feijão simples	Carne de panela ao molho ferrugem Berinjela e abobrinha em cubos refogadas Salada de <b>ALFACE</b> Arroz simples Feijão simples	Delícia de moranga com filé de frango Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil refogadas Vagem em cubos refogada com ovos Salada de tomate em meia lua Arroz simples Feijão simples	Ovos mexidos com cenoura ralada Batata em canoa assada <b>COUVE</b> refogada Arroz simples Feijão preto	Bolo de carne assada Cenoura em rodela <i>sauté</i> Salada de abobrinha crua ralada com limão e orégano Arroz simples Feijão simples	Fricassê de frango Batata doce em palitos assada Salada de tomate em rodela Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Café e/ou leite Bolo de chocolate com aveia	Café e/ou leite Cookies de banana com aveia	Suco de laranja Torta de legumes (cenoura, tomate e vagem)	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café com leite Bolo simples	Café e/ou leite Bolo de fubá	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate
<b>JANTAR</b>	Omelete Cenoura e chuchu em palitos <i>sauté</i> Arroz simples Feijão simples	Carne de panela com batata em cubos Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango acebolados Macarrão parafuso ao molho de tomate Salada de pepino e tomate em rodela Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil aceboladas Guisado de moranga com chuchu em cubos Salada de <b>ALFACE</b> Arroz simples Tutu de feijão	Carne de panela Abobrinha à italiana Salada de beterraba em cubos cozidas Arroz simples Feijão simples	Carne moída com chuchu em cubos Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango acebolados Couve flor <i>sauté</i> Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples
<b>CEIA</b>	Leite Laranja pera	Chá de laranja com canela Biscoito cream cracker integral	Leite Biscoito cream cracker	Leite Banana prata	Vitamina de abacate	Leite Laranja pera	Leite Melancia

Observações:

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Norte, Nordeste, Venda Nova e Pampulha

CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2020

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	19/10/20	20/10/20	21/10/20	22/10/20	23/10/20	24/10/20	25/10/20
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite Bolo de cenoura	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Bolo de banana	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite <b>PÃO</b> doce com <b>MANTEIGA</b>	Café e/ou leite Bolo mesclado
<b>COLAÇÃO</b>	Manga	Banana prata	Melancia	Banana prata	Laranja pera	Banana nanica	Mamão
<b>ALMOÇO</b>	Carne de panela Inchame em palitos ensopado Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Lasanha de abobrinha Salada de beterraba cozida em rodelas e <b>ALFACE</b> fatiada Arroz simples Feijão simples	Sardinha gratinada com batata em rodelas e azeitona Salada de repolho com cenoura ralados Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos Macarrão espaguete ao molho de tomate Salada de pepino em rodela e beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Ragu de pernil Polenta Jiló com tomate em cubos refogado Salada de <b>COUVE</b> Arroz simples Feijão simples	Feijão tropeiro com pernil Salada de tomate com pepino em cubos Salada de <b>COUVE</b> Arroz simples	Almôndegas assadas Cenoura com vagem em palitos <i>sauté</i> Salada de <b>ALFACE</b> Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Café e/ou leite Biscoito maisena	Suco de abacaxi com <b>HORTELÃ</b> Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Bolo de banana	Salada de frutas (banana, mamão e laranja pera) Biscoito cream cracker (opcional)	Café e/ou leite Biscoito de polvilho	Café e/ou leite Bolo mesclado
<b>JANTAR</b>	Frango oriental (filé de frango, pimentão, cenoura e repolho em cubos) Espaguete ao alho e óleo Arroz simples Feijão simples	Ovos mexidos Moranga em cubos ensopada Salada de almeirão fatiado Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango cozidos com cenoura em meia lua Salada de chuchu em cubos cozido Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Farofa de abobrinha Salada de tomate em rodela e <b>ALFACE</b> Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil acebolados Batata em rodelas <i>sauté</i> Salada de repolho roxo com abacaxi Arroz simples Feijão preto	Carne de panela Farofa colorida Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Isclas de frango refogadas Abobrinha em palitos refogada Salada de <b>COUVE</b> com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples
<b>CEIA</b>	Leite caramelado Banana prata	Mingau de fubá com aveia	Vitamina de mamão	Chá de limão Biscoito cream cracker	Leite Biscoito maisena	Leite Laranja pera	Vitamina rosê (banana nanica, cenoura, beterraba e aveia)

Observações:

\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL (Adolescentes e Adultos) / Regionais: Norte, Nordeste, Venda Nova e Pampulha**
**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2020**

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	26/10/20	27/10/20	28/10/20	29/10/20	30/10/20	31/10/20	01/11/20
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite Biscoito cream cracker integral	Café e/ou leite Bolo de fubá	Café e/ou leite Rosquinha de chocolate	Café e/ou leite Bolo simples	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café e/ou leite <b>PÃO francês com MANTEIGA</b>
<b>COLAÇÃO</b>	Banana prata	Laranja pera	Melancia	Abacaxi	Melão	Mamão	Banana prata
<b>ALMOÇO</b>	Iscas de pernil aceboladas Farofa colorida Salada de acelga fatiada Arroz simples Feijão batido	Estrogonofe à Vidigal de carne bovina Batata em rodela assada Salada de almeirão fatiado Arroz simples Feijão simples	Omelete Salada de <b>ALFACE</b> e tomate Arroz à grega (cenoura e vagem em cubos e milho) Feijão simples	Carne de panela Batata doce em palitos <i>sauté</i> Salada de abobrinha cozida em cubos Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango refogados Moranga em cubos refogada Salada de chuchu em palitos cozido Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Maionese de legumes com azeitona (cenoura, vagem e batata cubos) Salada de <b>ALFACE</b> rasgada Arroz simples Tutu de feijão	Carne moída com quiabo Angu Almeirão refogado Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Suco de manga Torta de legumes (cenoura, batata e abobrinha)	Café e/ou leite Biscoito maisena	Café com leite Bolo de fubá	Café e/ou leite Biscoito cream cracker	Café e/ou leite Bolo simples	Arroz doce	Salada de frutas (banana, laranja e mamão) Biscoito maisena (opcional)
<b>JANTAR</b>	Iscas de pernil refogadas Chuchu em cubos refogado Salada de beterraba cozida em rodela Arroz simples Feijão preto	Carne de panela Polenta Salada de repolho com tomate em cubos Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango aceboladas Inhame em cubos ensopado Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Jardineira de legumes (batata, cenoura e chuchu em palitos) Salada de <b>COUVE</b> Arroz simples Tutu de feijão	Cubos de filé de frango ensopados Purê de batata Salada mix de repolhos (roxo e híbrido) ralados Arroz simples Feijão simples	Carne moída refogada Batata doce assada Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Arroz com trigoilho e filé de frango (cenoura e tomate em cubos) Chuchu refogado Feijão simples
<b>CEIA</b>	Leite Rosquinha de chocolate	Leite Banana prata	Chá de laranja com canela Biscoito cream cracker integral	Leite Melancia	Mingau de fubá Banana prata	Vitamina de banana nanica com aveia	Leite com chocolate Biscoito cream cracker

**Observações:**
**\*Cardápio sujeito a alterações. \*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.**