

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO FUNDAMENTAL

OUTUBRO/2022

DATA	03/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022	07/10/2022
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Frapê de manga Banana prata	Leite caramelado Bolo de limão	Salada de frutas (banana, mamão e laranja) Farinha de aveia com leite em pó	Café com leite Biscoito cream cracker Patê de ervas	Café com Leite PÃO doce simples com manteiga
ALMOÇO	Carne de panela ao molho ferrugem Batata sauté Salada de almeirão Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assadas Virado de repolho Salada de cenoura ralada Molho de limão Arroz simples Feijão simples	Lombo de panela Maionese caseira da batata, cenoura e chuchu Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos Espaguete com molho de tomate Salada de ALFACE com laranja Arroz simples Feijão simples	Feijão tropeiro com lingüiça Salada de COUVE Vinagrete Arroz simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Estrogonofe à Vidigal com filé de frango Arroz com vagem	Macarrão parafuso com molho de carne bovina, abobrinha e tomate Banana prata	Sanduíche de pernil, tomate e pimentão Suco de abacaxi	Bolo simples Cobertura de maracujá Limonada	Arroz temperado com filé de frango, cenoura e repolho Laranja pera

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Rosana Maria Calazans
 Rosana Maria Calazans
 Nutricionista CRN 8893
 BM 102.512-9

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO FUNDAMENTAL

OUTUBRO/2022

DATA	10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ					
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
REFEIÇÃO DA TARDE					

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Rosana Maria Calazans
Nutricionista CRN 8893
BM 102.512-9

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO FUNDAMENTAL

OUTUBRO/2022

DATA	17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Limonada Ovos mexidos com farinha de mandioca	Café com leite Rosquinha de coco	Leite caramelado PÃO francês com manteiga	Mingau de fubá Melão	Café com leite Bolo simples
ALMOÇO	Carne moída com chuchu Salada de repolho Molho simples Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Purê de batata Salada de COUVE Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Isclas de pernil refogadas Macarrão parafuso ao alho e óleo Salada de cenoura Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil acebolado Moranga refogada Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Isclas de filé de frango refogadas Batata doce assada Salada de COUVE Arroz simples Feijão batido
REFEIÇÃO DA TARDE	Tutu de feijão com molho de linguiça e tomate Arroz simples Maçã	Bolo de cenoura Leite Caramelado	Arroz temperado filé de frango, cenoura e repolho Melancia	Polenta como carne moída, tomate e chuchu	Baião com pernil, repolho roxo e cenoura

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

Rosana
Rosana Maria Calazans
Nutricionista CRN 8893
BM 102.512-9

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO FUNDAMENTAL

OUTUBRO/2022

DATA	24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Arroz Doce	Vitamina de banana com aveia Mamão	Café com leite Bolo fim de tarde	Leite caramelado PÃO doce simples com manteiga	Café com leite Biscoito maisena
ALMOÇO	Carne de panela Angu Abobrinha refogada Arroz simples Feijão batido	Cubos de pernil acebolado Almeirão refogada Salada de beterraba Arroz Simples Feijão simples	Cubos de filé de frango refogados Batata doce ensopada Salada de COUVE Arroz simples Feijão Simples	Tortilha de batata com ovos Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples Abacaxi	Estrogonofe de filé de frango Salada de repolho com cenoura Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Macarrão com molho de atum, cenoura e tomate Maçã	Arroz chinês com filé de frango, ovos, tomate, pimentão e acelga	Feijão enriquecido com pernil, moranga e beterraba Arroz simples	Carne de panela com inhame e chuchu Arroz simples	Farofão de arroz, ovo e COUVE Feijão Batido Laranja pera

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


 Rosana Maria Calazans
 Nutricionista CRN 8893
 BM 102.512-9

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO FUNDAMENTAL

OUTUBRO/2022

DATA	31/10/2022				
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Biscoito maisena				
ALMOÇO	Ovos Cozidos Macarroneze com cenoura e maionese caseira Salada de ALFACE Arroz Simples Feijão Simples Laranja pera				
REFEIÇÃO DA TARDE	Baião carne bovina, repolho e tomate				

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Rosana Maria Calazans
Nutricionista CRN 8893
BM 102.512-9