



**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 1**

**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO/ 2022**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA						<b>01/10/22</b>	<b>02/10/22</b>
CAFÉ DA MANHÃ						Café com leite Pão de ervas	Café com leite Bolo simples
COLAÇÃO						Manga	Banana nanica
ALMOÇO						Cubos de pernil ensopados Purê de batata Salada de <b>ALFACE</b> Arroz Simples Feijão Simples	Coxa e sobrecoxa assada Maionese de legumes (batata, vagem e cenoura) Farofa dourada Arroz Simples Feijão Simples
REFEIÇÃO DA TARDE						Café com leite Bolo simples	Arroz doce
JANTAR						Bife de filé de frango acebolado Mandioca ensopada Acelga refogada Arroz Simples Feijão Batido	Cubos de pernil refogados Couve flor <i>sauté</i> Cenoura cozida Salada de tomate Arroz Simples Feijão Simples
CEIA						Vitamina de mamão	Frapê de manga Rosquinha de coco

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

\*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

Tulio Neves de Oliveira  
Nutricionista CRN9- 7617  
BM 101788-6



**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 2**

**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO/ 2022**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	03/10/22	04/10/22	05/10/22	06/10/22	07/10/22	08/10/22	09/10/22
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café com leite Pão <b>DOCE</b> simples com <b>MANTEIGA</b>	Café com leite Bolo de laranja	Café com leite Rosquinha de chocolate	Café com leite Bolo mesclado	Café com leite Biscoito maisena	Café com leite Bolo fim de tarde	Café com leite Biscoito cream cracker integral com patê de ervas
<b>COLAÇÃO</b>	Mamão	Manga	Melancia	Banana prata	Melão	Banana nanica	Laranja pêra
<b>ALMOÇO</b>	Filé de frango assado empanado com aveia Moranga refogada Mix de repolhos refogados Arroz Simples Feijão Preto	Carne moída refogada Abobrinha refogada Salada de Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Isclas de filé de frango refogadas Mandioquinha ensopada Salada de beterraba ralada Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de Pernil acebolado Almeirão ao alho e óleo Salada de Tomate Arroz Simples Tutu de feijão à mineira com ovos cozidos e bacon	Cubos de filé de frango ensopados Berinjela refogada com tomate e cebola Arroz Simples Feijão roxo	Coxa e sobrecoxa ensopada com quiabo Angu Salada de <b>ALFACE</b> Arroz Simples Feijão Simples	Filé de peixe ensopado com batata Cenoura sauté Salada de Tomate Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Café com leite Bolo de laranja	Vitamina de banana Biscoito cream cracker integral	Café com leite Bolo mesclado	Suco de abacaxi com <b>HORTELÃ</b> Torta de legumes (repolho e tomate)	Frappuccino Bolo fim de tarde	Café com leite Biscoito de polvilho	Salada de frutas (banana e mamão) Rosquinha de coco
<b>JANTAR</b>	Ovos mexidos com cenoura e vagem Almeirão refogado Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de filé de frango acebolados Inhame ensopado Salada de Pepino Arroz Simples Feijão Simples	Omelete Jardineira de legumes (batata e vagem) Arroz Simples Feijão Simples	Atum gratinado com batata Salada de acelga Arroz com brócolis Feijão Simples	Cane de panela Farofa de beterraba <b>COUVE</b> com tomate Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil assados com abacaxi Moranga refogada Vinagrete de chuchu Arroz Simples Feijão Simples	Carne louca Espaguete ao alho e óleo Repolho roxo com cenoura ralada Arroz Simples Feijão Simples
<b>CEIA</b>	Mingau de amido	Creme de chocolate	Leite caramelado Banana prata	Leite Biscoito maisena	Vitamina de banana com mamão	Chá de limão Rosquinha de coco	Leite com chocolate Biscoito cream cracker integral

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

\*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 3**

**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO/ 2022**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	10/10/22	11/10/22	12/10/22	13/10/22	14/10/22	15/10/22	16/10/22
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café com leite Biscoito maisena	Café com leite Broa de farinha de milho	Café com leite Biscoito cream cracker integral	Café com leite Bolo de limão	Café com leite Bolo de banana	Café com leite Pão <b>DOCE</b> simples com <b>MANTEIGA</b>	Café com leite Pão de cenoura
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Mamão	Banana prata	Laranja pêra	Abacaxi	Banana nanica	Manga
<b>ALMOÇO</b>	Ovos mexidos Almeirão refogado Salada de pepino Arroz Simples Feijão Simples	Carne de panela Polenta Guisado de chuchu com moranga Arroz Simples Feijão preto	Estrogonofe de carne bovina Batata assada Salada de tomate Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil acebolada Jiló refogado Cenoura cozida Arroz Simples Feijão Simples	Delícia de moranga com carne bovina Chuchu refogado com tomate Arroz Simples Feijão Simples	Feijoada com pernil Farofa dourada Salada de <b>COUVE</b> com laranja Vinagrete Arroz Simples	Coxa e sobrecoxa assada com batatas Arroz a grega (cenoura e vagem) Salada de <b>ALFACE</b> Feijão Simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Café com leite Broa de farinha de milho	Suco de melancia Pão de polvilho com batata	Suco de laranja Bolo de limão	Café com leite Bolo de banana	Suco de manga Biscoito cream cracker com patê de ervas	Café com leite Pão de cenoura	Suco laranja Torta de legumes (cenoura e vagem) com ervilha
<b>JANTAR</b>	Cubos de filé de frango com inhame Cenoura cozida Arroz Simples Feijão Simples	Carne moída com batata Mix de repolhos Arroz Simples Feijão Simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Beterraba cozida Arroz Simples Feijão Simples	Galinhada com filé de frango Beringela refogada Cenoura ralada Arroz Simples Feijão Simples	Omelete Espaguete com cenoura e abobrinha Arroz Simples Feijão Roxo	Cubos de pernil assados com molho barbecue Batata frita Salada de Almeirão Arroz Simples Feijão Simples	Bife de filé de frango acebolado Mandioca ensopada Salada de Tomate Arroz Simples Feijão Simples
<b>CEIA</b>	Frapê de manga	Creme de banana caramelada	Leite com chocolate Biscoito maisena	Chá de maçã com canela Rosquinha de chocolate	Leite caramelado Biscoito maisena	Vitamina de mamão	Creme de chocolate

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

\*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 4**

**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO/ 2022**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	17/10/22	18/10/22	19/10/22	20/10/22	21/10/22	22/10/22	23/10/22
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café com leite Rosquinha de chocolate	Café com leite Biscoito maisena	Café com leite Bolo de moranga	Café com leite Pão <b>FRANCÊS</b> com ovos mexidos	Café com leite Biscoito cream cracker integral	Café com leite Bolo de chocolate com aveia	Café com leite Bolo de cenoura
<b>COLAÇÃO</b>	Mamão	Manga	Melancia	Banana prata	Laranja pêra	Melão	Banana nanica
<b>ALMOÇO</b>	Iscas de carne bovina com cebola e pimentão Chips de inhame assado Salada de Repolho roxo Arroz Simples Feijão Simples	Bife de filé frango refogado Moranga refogada Salada de Acelga Arroz Simples Feijão Simples	Ovos cozidos Batata assada ao molho de tomate Cenoura ralada Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil acebolado Abobrinha refogada Salada de beterraba ralada Arroz Simples Feijão preto	Almôndegas ao molho de tomate Purê de batata doce Salada de Pepino Arroz Simples Feijão Simples	Iscas de frango ao molho branco Jardineira de legumes com ervilha (batata, cenoura e chuchu) Salada de <b>ALFACE</b> Arroz Simples Feijão Simples	Coxa e sobrecoxa assada com laranja Farofa de vagem <b>COUVE</b> refogada Arroz Simples Feijão Simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Arroz doce	Café com leite Bolo de moranga	Suco de laranja com cenoura Torta de legumes (repolho e tomate)	Frapê de manga Biscoito cream cracker com patê de cenoura	Café com leite Bolo de chocolate com aveia	Limonada suíça Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	Salada de frutas (banana e laranja) Biscoito cream cracker integral
<b>JANTAR</b>	Atum à mexicana Espaguete com abobrinha e cenoura Chuchu refogado Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de filé de frango ensopado Quiabo refogado Salada de Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Carne de panela com moranga Inhame ensopado Arroz Simples Feijão Simples	Iscas de filé de frango refogadas Berinjela ao forno Salada de tomate Arroz Simples Feijão Simples	Carne bovina acebolada Macarrone (integral) com cenoura Salada de Almeirão Arroz Simples Feijão Roxo	Cubos de pernil ensopados Angu Salada de Repolho com tomate Arroz Simples Tutu de feijão	Bife de filé de frango acebolado Mandioquinha refogada Salada de Acelga Arroz Simples Feijão Simples
<b>CEIA</b>	Vitaminade banana com aveia	Chá de laranja com canela Biscoito maisena	Frapê de chocolate Rosquinha de coco	Leite caramelado Rosquinha de chocolate	Leite Mamão	Banana prata	Mingau de fubá

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

\*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

Tulio Neves de Oliveira  
Nutricionista CRN9- 7617  
BM 101788-6



**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLOHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 1**

**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO/ 2022**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	24/10/22	25/10/22	26/10/22	27/10/22	28/10/22	29/10/22	30/10/22
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café com leite Biscoito cream cracker integral	Café com leite Bolo de maçã com aveia	Café com leite Pão <b>FRANCÊS</b> com <b>MANTEIGA</b>	Café com leite Bolo de fubá	Café com leite Biscoito maisena	Café com leite Pão de ervas	Café com leite Bolo simples
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Laranja pêra	Banana prata	Mamão	Abacaxi	Manga	Banana nanica
<b>ALMOÇO</b>	Carne de panela com chuchu Angu Mandioquinha refogada Arroz Simples Feijão Simples	Estrogonofe de filé de frango Batata <i>sauté</i> Salada de Repolho roxo Arroz Simples Feijão Simples	Ovos mexidos com vagem Espaguete ao molho de tomate Arroz Simples Feijão preto	Feijão Tropeiro com pernil (ovo, farinha de mandioca) <b>COUVE</b> refogada Vinagrete Arroz Simples	Isclas de filé de frango ensopado Moranga refogada Salada de Pepino Arroz Simples Feijão Roxo	Cubos de pernil ensopados Purê de batata Salada de <b>ALFACE</b> Arroz Simples Feijão Simples	Coxa e sobrecoxa assada Maionese de legumes (batata, vagem e cenoura) Farofa dourada Arroz Simples Feijão Simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Café com leite Bolo de maçã com aveia	Leite com chocolate Cookies de banana	Limonada suíça Bolo de fubá	Suco de melancia Torta de legumes (batata e abobrinha)	Café com leite Pão de ervas	Café com leite Bolo simples	Arroz doce
<b>JANTAR</b>	Ovos cozidos Abobrinha refogada Salada de Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Isclas de carne com cebola e pimentão Batata doce assada Salada de Acelga Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de filé de frango refogados Repolho roxo refogado Cenoura ralada Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil acebolados Salada de beterraba ralada Almeirão refogado Arroz Simples Feijão Simples	Almôndegas assadas Salada de macarrão parafuso com cenoura e vagem Arroz Simples Feijão Simples	Bife de filé de frango acebolado Mandioca ensopada Acelga refogada Arroz Simples Feijão Batido	Cubos de pernil refogados Couve flor <i>sauté</i> Cenoura cozida Salada de tomate Arroz Simples Feijão Simples
<b>CEIA</b>	Leite com canela Rosquinha de chocolate	Mingau de fubá com aveia	Chá de abacaxi com <b>HORTELÃ</b> Biscoito maisena	Frapê de chocolate Biscoito cream cracker integral	Leite Banana prata	Vitamina de mamão	Frapê de manga Rosquinha de coco

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

\*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 2**

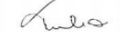
**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO/ 2022**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	31/10/22						
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão <b>DOCE</b> simples com <b>MANTEIGA</b>						
COLAÇÃO	Mamão						
ALMOÇO	Filé de frango assado empanado com aveia Moranga refogada Mix de repolhos refogados Arroz Simples Feijão Preto						
REFEIÇÃO DA TARDE	Café com leite Bolo de laranja						
JANTAR	Ovos mexidos com cenoura e vagem Salada de Almeirão Arroz Simples Feijão Simples						
CEIA	Mingau de amido						

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

\*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

  
Tullio Neves de Oliveira  
Nutricionista CRN9- 7617  
BM 101788-6