

## CARDÁPIO OUTUBRO 2024

DATA		01/10/2024 (Terça-feira)	02/10/2024 (Quarta-feira)	03/10/2024 (Quinta-feira)	04/10/2024 (Sexta-feira)
<b>SALADA</b>		Maionese de Ovo + Batata / Mix folhas verdes c/ Chia bca / Salada Berinjela	Alface americana + Croûtons / Tomate + Manjerição / Pepino	Alface crespa + Chia preta / Mix de repolho / Pepino	Mix Alface / Tomate / Salada de Moyashi
<b>PROTEÍNA A</b>		Espetinho de carne	Feijoada (Lombo + Carne seca + Paio)	Bife a milaneza (Air Fryer)	Tomate recheado c/ Carne desfiada
<b>PROTEÍNA B</b>		Espetinho de Frango (coxa e sobrecoxa)	Sobrecoxa no molho	Fil� de Frango grelhado no Suco da Laranja	Fil� de Frango enrolado c/ Peito de Peru
<b>OVOS</b>		Ovo de Codorna	Omelete	Ovo mexido + Chia bca	Ovo na chapa
<b>GUARNIÇÃO</b>		Farofa / Arroz biro-biro	Farofa / Couve / Laranja / Mandioca frita(Air Fryer)	Creme de Espinafre	Escondidinho de queijo c/ Orégano
<b>PRATO BASE</b>		Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca
<b>ÁGUA SABORIZADA</b>		Melancia + Hortelã	Maçã + Canela	Mel�o	Morango + Laranja
<b>SOBREMESA</b>		Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta de Estação

## CARDÁPIO OUTUBRO 2024

DATA	07/10/2024 (Segunda-feira)	08/10/2024 (Terça-feira)	09/10/2024 (Quarta-feira)	10/10/2024 (Quinta-feira)	11/10/2024 (Sexta-feira)
<b>SALADA</b>	Vinagrete de Repolho / Alface + Pepino / Salada de Aborinha	Salada de Acelga + gergelim bco / Mix Alface / Tomate + Ora-Pro-Nóbs	Alface / Vinagrete de Tomate / Pepino	Salada de Grão de Bico / Mix folhas verdes + Mix de Gergelim	Mix folhas verdes + Rabanete / Tomate + Pepino / Carpachio de Abobrinha
<b>PROTEÍNA A</b>	Carne de panela desfiada	Carne moída	Feijoada (Carne seca + Linguiça calabresa)	Lagarto recheado c/ Cenoura	Estrogonofe de Carne
<b>PROTEÍNA B</b>	Filé de Frango desfiado c/ Toamte	Sobrecoxa no molho	Iscas de Frango	Frango assado	Estrogonofe de Frango
<b>OVOS</b>	Ovo mexido c/ Requeijão cremoso	Ovo mexido c/ Quinoa	Panqueca de ovo	Ovo na chapa	Ovo de Codorna
<b>GUARNIÇÃO</b>	Polenta mole	Espaguete	Farofa de banana / Couve / Torresminho (Air Fryer) / Laranja	Arroz de forno + Abobrinha grelhada	Batata palito assada
<b>PRATO BASE</b>	Arroz int. + Arroz bco + Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca
<b>ÁGUA SABORIZADA</b>	Laranja Lima	Hortelã	Laranja Pera	Limão	Abacaxi + Hortelã
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação

## CARDÁPIO OUTUBRO 2024

DATA	14/10/2024 (Segunda-feira)	15/10/2024 (Terça-feira)	16/10/2024 (Quarta-feira)	17/10/2024 (Quinta-feira)	18/10/2024 (Sexta-feira)
<b>SALADA</b>	Salada verde / Cenoura + Chuchu / Tomate + Chia	Alface crespa + Cebola roxa / Tomate + Pepino / Almeirão + Alho + Limão	Alface americana + Hortelã / Tomate + Cebola / Vinagrete	Alface + Ora-pro- nóbis / Grão de bico + vinagrete de Tomate	Mis Alface + Manga / Tomate + Manjeriçã / Cevadinha
<b>PROTEÍNA A</b>	Polpetone de Carne	Iscas de Carne empanado assado	Feijoada (Carne seca + Linguiça)	Parmegiana de Carne	Carne de panela desfiada
<b>PROTEÍNA B</b>	Polpetone de Frango	Iscas de Filé de Frango empanado assado	Filé de Frango à Pizzaiolo	Parmegiana de Frango	Filé de Frango grelhado
<b>OVOS</b>	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Omelete c/ painço	Panqueca de ovos	Omelete c/ Gergelim branco
<b>GUARNIÇÃO</b>	Macarrão parafuso	Purê de Batata doce / Molho de Beterraba	Farofa de Cebola / Couve / Laranja	Polenta palito de forno	Creme de Milho
<b>PRATO BASE</b>	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca
<b>ÁGUA SABORIZADA</b>	Manga + Maracujá	Melancia	Laranja + Canela	Laranja	Morango + Hortelã
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta de Estação

## CARDÁPIO OUTUBRO 2024

DATA	21/10/2024 (Segunda-feira)	22/10/2024 (Terça-feira)	23/10/2024 (Quarta-feira)	24/10/2024 (Quinta-feira)	25/10/2024 (Sexta-feira)
<b>SALADA</b>	Alface + Gergelim / Grão de bico + Cenoura ralada / Tomate Cereja confit	Mix folhas verdes / Salada de Quinoa + Cenoura ralada / Tomate + Pepino	Alface / Beterraba estrelinha / Tomate + Manjeriçao	Alface + gergelim preto / Molho Tártaro / Tomate + Orégano	Mis Alface / Tomate + Manjeriçao / Pimenta Cambuci grelhada
<b>PROTEÍNA A</b>	Panqueca (Cenoura) de Carne / Molho de Tomate	Bife acebolado	Feijoada (Carne seca + Paio)	Abobrinha recheada c/ Carne moída	Braciola de Carne
<b>PROTEÍNA B</b>	Panqueca (Beterraba) de Frango / Molho branco	Filé de Frango acebolado	Fricassé de Frango	Iscas de Tilápia empanada - assada	Frango cozido c/ Batata
<b>OVOS</b>	Ovos mexidos	Ovos cremosos	Omelete	Panqueca de Ovo c/ Painço descascado	Ovos mexidos c/ Gergelim branco
<b>GUARNIÇÃO</b>	Legumes salteados na Manteiga	Purê de Inhamé	Farofa de Ovos / Couve / Laranja	Purê de Batata c/ Alho	Couve Flor ao Molho branco gratinado
<b>PRATO BASE</b>	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca
<b>ÁGUA SABORIZADA</b>	Limão siciliano	Melancia + Limão	Laranja	Melancia + Limão	Tangerina
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta de Estação

## CARDÁPIO OUTUBRO 2024

DATA	27/10/2024 (Segunda-feira)	28/10/2024 (Terça-feira)	29/10/2024 (Quarta-feira)	30/10/2024 (Quinta-feira)	31/10/2024 (Sexta-feira)
<b>SALADA</b>	Alface crespa + Cenoura ralada / Cenoura + Vinagrete de Toamte / Salada de Repolho	Salada verde + Semente de Abóbora / Brócolis + Vinagrete de Tomate / Pepino	Alface / Beterraba ralada / Cenoura ralada	Alface + gergelim preto / Tomate confit / Alfafa + Chia	Mis Alface / Tomate verde + Manjeriçao / Salada Berinjela
<b>PROTEÍNA A</b>	Carne louca	Lasanha a Bolonhesa	Feijoada (Lombo + Carne seca + Linguiça)	Carne moída c/ Batata	Carne seca c/ Abóbora
<b>PROTEÍNA B</b>	Nuggets de Frango saudável	Frango assado	Fricassé de Frango	Filé de Frango desfiado	Tilápia grelhada
<b>OVOS</b>	Ovos recheados c/ Açafrão	Maionese de Ovos	Omelete	Panqueca de Ovo c/ Chia	Ovos mexidos c/ Gergelim branco
<b>GUARNIÇÃO</b>	Molho de Beterraba / Maionese (saudável) de Batata	Abobrinha grelhada	Farofa de banana / Couve / Laranja	Batata doce	Mix de Legumes (forno)
<b>PRATO BASE</b>	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca
<b>ÁGUA SABORIZADA</b>	Maçã + Canela	Laranja	Kiwi + Hortelã	Melancia + Mentrúz	Limão
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta de Estação