

CARDÁPIO FUNDAMENTAL II AO MÉDIO - OUTUBRO / 2025

Data	Dias da semana	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Molhos	Arroz	Feijão	Prato Principal	Opção I	Guarnição I	Guarnição II	Sobremesa
06/10	Segunda-feira	Mix de folhas	Tomate	Grão de bico à campanha	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco / Integral	Carioca	Panqueca de carne	Sobrecoxa assada	Batata rústica	Legumes sauté	Fruta da Estação
07/10	Terça-feira	Alface	Tomate	Maionese de legumes	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco	Preto	Quiche de queijo com alho poró	Bife acebolado	Arroz de brócolis	Abóbora refogada	Fruta da Estação
08/10	Quarta-feira	Alface/ Agrião	Tabule	Beterraba	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco / Integral	Preto	Filé de frango grelhado	Almôndega bovina ao sugo	Macarrão ao alho e óleo / molho de queijo	Cenoura com salsa	Fruta da Estação
09/10	Quinta-feira	Cesar salad	Tomate	Fradinho	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco	Preto	Peixe grelhado	Goulash	Sufê de espinafre	Purê de inhame	Fruta da Estação
10/10	Sexta-feira	Alface	Tomate cereja	Cenoura ralada / Milho	Azeite de oliva, vinagre e sal	Branco / Integral	Preto	Filé de frango grelhado	Pastel de queijo ou carne	Batata palito	Couve flor com tomate assado	Sorvete creme com pedacinhos de brownie

OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO, CONFORME SAZONALIDADE! CONSULTAR A NUTRICIONISTA!