

Cardápio de almoço - Infantil e EFL

07 a 11 de Outubro

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	07/10/2019	08/10/2019	09/10/2019	10/10/2019	11/10/2019
Prato principal	Sobrecoxa desfiada ao sugo Ovo mexido	Carne moída com legumes Cubos de frango grelhado	Ovo cozido Carne desfiada	Isclas de peixe assado crocrantes Estrogonofe de carne	Frango cremoso Pernil desfiado
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Grão-de-bico	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Cenoura palito refogada Viradinho de folhas	Couve-flor Acelga refogada	Brócolis no vapor Purê de cenoura	Batata em cubos corada Couve manteiga refogada	Espinafre refogado Chuchu na manteiga de ervas
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia
Salada	Alface americana Tomate Charutinho de repolho Vinagrete Torrada integral	Alface crespa Tomate Antepasto de abobrinha Batata cremosa Vinagrete Torrada integral	Alface roxa Tomate Salada bicolor Vinagrete Torrada integral	Alface romana Tomate Sunomono Vinagrete Torrada integral	Alface mimosa Tomate Panaché de legumes Soja Vinagrete Torrada integral
Molho para salada	Molho de parmesão Pasta de azeitona	Molho rosé Homus	Molho de iogurte Pasta de manjeriçã	Molho tártaro Pasta de ricota	Molho de limão Pasta de cenoura
Sobremesa	Pera baby Gelatina	Abacaxi meia lua Uva sem semente	Laranja lima Kiwi	Maçã baby Melão	Banana prata Doce de abóbora sem açúcar
Bebida	Suco de uva e água saborizada	Suco de morango e água saborizada	Suco de acerola e água saborizada	Suco de tangerina e água saborizada	Suco de maracujá e água saborizada

Cardápio de almoço - Infantil e EFL

14 a 18 de Outubro

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	14/10/2019	15/10/2019	16/10/2019	17/10/2019	18/10/2019
Prato principal	Isclas de frango ao sugo Isclas de carne grelhada	Omelete Carne moída cozida	Isclas de frango à chinesa Lagarto desfiado	Escondidinho de frango Ovo mexido	Isclas de peixe grelhado Picadinho caipira
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Lentilha	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Polenta cremosa Viradinho	Purê de abóbora com requeijão Espaguete ao sugo	Vagem com cenoura Torta de legumes	Couve-flor refogada Batata doce em cubos	Risoto de brócolis Repolho refogado
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia
Salada	Alface lisa Tomate Acelga Berinjela com azeite temperado Vinagrete Torrada integral	Alface Americana Tomate Salada de Batata cremosa Lentilha temperada Vinagrete Torrada integral	Mix de alface Tomate Milho com cenoura Cuscuz Vinagrete Torrada integral	Alface crespa Tomate Abobrinha Repolho mix Vinagrete Torrada integral	Alface Romana Tomate Charutinho de berinjela Couve-flor Vinagrete Torrada integral
Molho para salada	Molho de iogurte Pasta de atum	Molho de alho Pasta de cenoura	Molho de parmesão Pasta de frango	Molho rosé Pasta de ricota temperada	Molho tártaro Pasta de ervas
Sobremesa	Maçã baby Melão	Melancia Creme de iogurte	Uva sem semente Banana prata	Manga Muffin de maçã	Salada de frutas Melão
Bebida	Suco de Manga e água saborizada	Suco de limão e água saborizada	Suco de caju e água saborizada	Suco de uva e água saborizada	Suco de amora e água saborizada

Cardápio de almoço - Infantil e EFl

21 a 25 de Outubro

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	21/10/2019	22/10/2019	23/10/2019	24/10/2019	25/10/2019
Prato principal	Ovo cozido Isclas de carne cozida	Carne desfiada Cubos de frango ao pomodoro	Quibe de forno Ovo mexido	Frango cremoso Lombo desfiado	Escondidinho de carne seca Sobrecoxa desfiada
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Soja	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Batata rústica Berinjela à pizzaiolo	Caapeletti ao Molho de tomate rústico Viradinho	Abobrinha grelhada Couve-flor no vapor	Couve manteiga refogada Purê de mandioquinha	Panaché de legumes Acelga refogada
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia
Salada	Alface Roxa Tomate Vagem Salada grega Vinagrete Torrada integral	Alface lisa Tomate Brócolis com tomate cereja Almeirão Torrada integral	Alface com rúcula Tomate Grão-de-bico com atum Vinagrete Torrada integral	Alface Crespa Tomate Salada de aspargos com cenoura Repolho roxo Vinagrete Torrada integral	Alface crespa Tomate Couve-flor assada Beterraba Vinagrete Torrada integral
Molho para salada	Molho de parmesão Pasta de azeitona	Molho souer cream Pasta de frango	Molho de iogurte com hortelã Pasta de tomate	Molho rosé Pasta de manjericão	Molho tártaro Vinagrete
Sobremesa	Banana prata Uva sem semente	Maçã assada com canela Abacaxi	Laranja lima Pera	Mamão Goiaba meia lua	Kiwi Gelatina colorida
Bebida	Suco de tangerina e água saborizada	Suco de frutas vermelhas e água saborizada	Suco de limão e água saborizada	Suco de caju e água saborizada	Suco de laranja e água saborizada

Cardápio de almoço - Infantil e EFI

28 de Outubro a 01 de Novembro

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	28/10/2019	29/10/2019	30/10/2019	31/10/2019	01/11/2019
Prato principal	Estrogonofe de frango Carne moída com legumes	Mini panqueca de frango Ovo mexido	Isclas de frango à pizzaiolo Carne assada em isclas	Salmão em isclas Ovo cozido	Cubos de frango cozido com molho de tomate Isclas de carne grelhada
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão branco	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Batata bolinha sauté Brócolis	Purê bicolor Espinafre refogado	Chuchu Macarrão ao sugo	Ratatouille Risoto de ricota e alho poró	Chips de Batata doce Folhas refogadas
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia
Salada	Alface romana Tomate Pepino com cenoura Repolho com milho Vinagrete Torrada integral	Alface crespa com beterraba Tomate Mix de legumes Vinagrete Torrada integral	Alface Lisa Tomate Palmito temperado Vinagrete Torrada integral	Alface lisa Tomate Soja Aspargos com cenoura Vinagrete Torrada integral	Mix de alface Tomate Batata bolinha ao Molho tártaro Feijão branco Vinagrete Torrada integral
Molho para salada	Molho de limão Pasta de queijos	Molho de iogurte Pasta de atum	Molho de parmesão Pasta de manjeriço	Molho de mostarda Pasta de ricota	Molho de ervas Vinagrete
Sobremesa	Mamão Maçã baby	Goiaba meia lua Muffin de cenoura	Doce de banana sem açúcar Melancia	Pera baby Uva sem semente	Laranja Lima Abacaxi meia lua
Bebida	Suco de acerola e água saborizada	Suco de uva vermelhas e água saborizada	Suco de caju e água saborizada	Suco de uva e água saborizada	Suco de tangerina e água saborizada