



# Cardápio

Outubro - SEMANA DE 05 A 09



REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>DESJEJUM</b> (ALUNOS DO PERÍODO AMPLIADO)	Suco de laranja Cream cracker com cream cheese	Leite com achocolatado Pão francês com queijo branco	Cereal com leite e banana	Suco de maracujá Bisnaguinha com manteiga	Salada de frutas Bolo de cenoura com calda de chocolate
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Suco de laranja Cream cracker com cream cheese	Leite com achocolatado Pão francês com queijo branco	Cereal com leite e banana	Suco de maracujá Bisnaguinha com manteiga	Salada de frutas Bolo de cenoura com calda de chocolate
<b>ALMOÇO</b>	Couve-flor cozida Arroz integral e feijão Isclas de carne aceboladas Batata-doce assada Melancia	Salada de acelga Arroz e feijão Frango xadrez (sem molho shoyo) Maçã	Repolho refogado Arroz e feijão Carne moída Macarrão ao sugo Gelatina	Beterraba ralada Arroz e feijão Filé de frango grelhado Batata sauté Melão	Salada de rúcula Arroz e feijão Filé de peixe empanado com aveia (assado) Ovos mexidos Mamão/manga
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Suco de laranja Opcional: laranja com acerola Pão de queijo	Suco de abacaxi com hortelã Biscoito de aveia e linhaça	Suco de limão Opcional: limão com couve Pão de fôrma integral com requeijão	Suco de caju Bolo de cenoura	Suco de maracujá Pão de cará com cream cheese
<b>JANTAR</b>	Canja	Creme de mandioquinha	Sopa de legumes	Creme de abóbora	Sopa de feijão

\*Contém glúten e lactose