Cardápio 28 de setembro a 02 de outubro

Componente	Segunda 28/09	Terça 29/09	Quarta 30/09	Quinta 01/10	Sexta 02/10
Arroz	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral
Feijão	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Prato principal	Estrogonofe de carne	Frango assado	Filé de peixe assado com legumes	Carne moída	Copa lombo assada
2ª opção de proteína	Cubos de frango	Omelete	Filé de frango grelhado	Ovo cozido	Omelete
Guarnição	Batata palha	Abóbora em cubos com sálvia	Purê de mandioquinha	Acelga refogada	Chuchu refogado
Massa	Massa ao molho branco	Massa ao molho branco	Massa ao sugo	Gnocchi ao sugo	Massa ao sugo
Salada fixa	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface	Alface e tomate
Salada colorida 1	Beterraba cozida	Pepino	Pepino e milho	Cenoura ralada	Pepino
Salada colorida 2	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Salada de lentilha	Tabule	Milho
Sobremesa (fruta da estação)	Banana	Maçã	Abacaxi	Salada de frutas	Uva e melão
Suco	Uva	Melancia	Maracujá	Acerola	Goiaba
Observações do dia					
(controle) Categoria da proteína	Frango	Carne vermelha	Peixe	Carne vermelha	Suína

Linha usada apenas para conferência automática da regra de proteínas (2x carne vermelha, 1x peixe, 2x frango ou suína por semana).

Cardápio 05 a 09 de outubro

Componente	Segunda 05/10	Terça 06/10	Quarta 07/10	Quinta 08/10	Sexta 09/10
Arroz	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral
Feijão	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Prato principal	Feijoada (pernil, costelinha, paio, linguiça calabresa)	Quibe assado	Moqueca de tilápia (leite de coco, pimentão, cebola roxa)	Hambúrguer à parmegiana	Lombo suíno assado com legumes rústicos
2ª opção de proteína	Filé de frango	Ovo cozido	Filé de frango grelhado	Ovo frito	Cubos de frango ao molho de queijo
Guarnição	Farofa / Couve refogada	Chuchu refogado com ervas	Brócolis no vapor	Abobrinha assada	Purê de mandioquinha
Massa	Massa ao sugo	Massa ao molho branco	Massa ao sugo	Massa ao sugo	Massa ao sugo
Salada fixa	Alface e tomate	Alface e cenoura	Alface e tomate	Mix de folhas	Alface e tomate
Salada colorida 1	Vinagrete	Rabanete	Cenoura ralada	Pepino	Beterraba
Salada colorida 2	Pepino	Tabule	Pepino	Cenoura ralada	Salada de repolho
Sobremesa (fruta da estação)	Banana	Melão	Melancia	Maçã	Salada de frutas
Suco	Maracujá com capim limão	Caju	Acerola	Limão	Uva
Observações do dia				* Quinto ano sobremesa diferenciada	

Cardápio 12 a 16 de outubro

Componente	Segunda 12/10	Terça 13/10	Quarta 14/10	Quinta 15/10	Sexta 16/10
Arroz	**FERIADO**	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral
Feijão		Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Prato principal		Carne de panela com mandioca	Filé de peixe assado com batata	Parmegiana de carne moída	Panqueca de pernil
2ª opção de proteína		Omelete	Cubos de frango	Ovo cozido	Filé de frango
Guarnição		Batata palha	Brócolis no vapor	Abobrinha refogada	Purê de abóbora
Massa		Massa ao molho branco	Massa ao sugo	Massa ao sugo	Massa ao sugo
Salada fixa		Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate
Salada colorida 1		Salada de beterraba	Salada de quinoa	Folhas de beterraba	Pepino
Salada colorida 2		Pepino	Beterraba ralada	Pepino	Cenoura ralada
Sobremesa (fruta da estação)		Maçã	Melancia	Banana	Melão
Suco		Limão	Uva	Goiaba	Abacaxi com hortelã
Observações do dia	Dia das crianças			Dia do professor	

Cardápio 19 a 23 de outubro

Componente	Segunda 19/10	Terça 20/10	Quarta 21/10	Quinta 22/10	Sexta 23/10
Arroz	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral
Feijão	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto
Prato principal	Iscas de carne	Sobrecoxa assada	"Pipoca do mar" (tilápia empanada, raspas de limão e parmesão)	Feijoada (pernil, costelinha, paio, linguiça calabresa)	Rocambole de carne moída
2ª opção de proteína	Omelete	Ovo frito	Filé de frango grelhado	Cubos de frango	Omelete
Guarnição	Yakisoba (acelga, cenoura e brócolis ao molho de shoyu)	Chuchu gratinado	Batata assada	Farofa	Acelga refogada
Massa	Massa Yakisoba	Massa ao molho branco	Massa ao sugo	Massa ao sugo	Massa ao sugo
Salada fixa	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate
Salada colorida 1	Beterraba ralada	Milho cozido	Salada de grão-de-bico	Pepino	Salada de macarrão
Salada colorida 2	Pepino	Salada de repolho	Pepino	Couve refogada	Beterraba cozida
Sobremesa (fruta da estação)	Maçã	Abacaxi	Uva	Banana	Melão
Suco	Limão	Acerola	Melancia	Maracujá com capim limão	Caju
Observações do dia			Dia Nacional da Alimentação na Escola		

Cardápio 26 a 30 de outubro

Componente	Segunda 26/10	Terça 27/10	Quarta 28/10	Quinta 29/10	Sexta 30/10
Arroz	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral	Arroz branco / integral
Feijão	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Prato principal	Escondidinho de peixe com legumes	Estrogonofe de frango	Rocambole de carne	Costelinha suína assada	Panqueca de carne moída
2ª opção de proteína	Cubos de frango	Omelete	Ovo frito	Filé de frango grelhado	Omelete
Guarnição	Escarola refogada	Batata palha	Abóbora assada	Purê de batata	Abobrinha refogada
Massa	Massa ao sugo	Massa ao molho branco	Massa ao molho branco	Massa ao sugo	Massa ao sugo
Salada fixa	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface	Alface e tomate
Salada colorida 1	Cenoura ralada	Pepino	Cenoura ralada	Beterraba ralada	Pepino
Salada colorida 2	Pepino	Cenoura	Salada de grão-de-bico	Vinagrete	Milho
Sobremesa (fruta da estação)	Banana	Melancia	Salada de frutas	Maçã	Melão
Suco	Acerola	Uva	Limão	Melancia	Laranja
Observações do dia					