



MÊS:	OUTUBRO	2021	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	04/out	05/out	06/out	07/out	08/out
SEMANA 01	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Torrada com manteiga	Bolo de cacau (adoçado com mel)	Pão Pullman com manteiga	Cookies de cacau (adoçado com mel)	Pão Pullman integral com requeijão caseiro
	Suco natural de fruta	Chá	Suco natural de fruta	Bebida Láctea	Chá
ALMOÇO	Omelete colorida	Frango Assado	Estrogonoffe de carne	Filé de frango grelhado	Carne moída refogada com legumes
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Macarrão integral ao sugo	Creme de milho	Purê de batata	Batata sauté	Macarrão
	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
HORA DA FRUTINHA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
JANTINHA	Chá	Suco natural de fruta	Suco natural de fruta	Chá	Suco natural de fruta
	Sopa de frango, arroz e legumes	Polenta com frango desfiado e legumes Caldo de feijão*	Sopa de carne, macarrão e legumes	Arroz com frango desfiado e legumes Caldo de Feijão*	Macarrão com carne moída e legumes

\*Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional\*

MÊS:	OUTUBRO	2021	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944				
DATA	11/out	12/out	13/out	14/out	15/out		
SEMANA 02	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
CAFÉ DA MANHÃ	NÃO HAVERÁ AULA	FERIADO	Fruta	Fruta	Fruta		
			Rosquinha de Polvilho	Bolo de cacau (adoçado com mel)	Pão caseiro de cenoura com manteiga		
			Suco natural de fruta	Chá	Suco natural de fruta		
Ovo Cozido			Carne de panela com legumes	Frango ensopado			
Arroz			Arroz	Arroz			
Feijão			Feijão	Feijão			
Macarrão integral ao sugo			Polenta	Aipim			
Saladas			Saladas	Saladas			
HORA DA FRUTINHA					Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
JANTINHA					Chá	Suco natural de fruta	Suco natural de fruta
			Macarrão com carne moída e legumes	Sopa de carne, macarrão e legumes	Arroz com frango desfiado e legumes Caldo de feijão*		

\*Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional\*

MÊS:	OUTUBRO	2021	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	18/out	19/out	20/out	21/out	22/out
SEMANA 03	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Torrada com manteiga	Pão Pullmann (integral) com queijo	Pão integral caseiro com manteiga	Bolo de cenoura integral (adoçado com mel)	Pão de queijo
	Chá	Suco natural de fruta	Chá	Suco natural de fruta	Chá
ALMOÇO	Íscas de carne ao molho madeira	Estrogonoffe de frango	Carne moída ensopada com batatas	Frango assado	Ovo mexido
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batata	Polenta	Macarrão integral ao molho sugo	Escondidinho de carne
	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
HORA DA FRUTINHA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
JANTINHA	Suco natural de fruta	Chá	Suco natural de fruta	Chá	Suco natural de fruta
	Sopa de carne, arroz e legumes	Arroz com frango desfiado e legumes Caldo de Feijão*	Sopa de frango, macarrão e legumes	Polenta mole com frango desfiado e legumes Caldo de Feijão*	Macarrão com carne moída e legumes

**\*Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional\***

MÊS:	OUTUBRO	2021	Nutricionista responsável: Gabriele Klitzke Valtrich - CRN 10/SC 2944		
DATA	25/out	26/out	27/out	28/out	29/out
SEMANA 04	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Rosquinha de Polvilho	Bolo de laranja com aveia (adoçado com mel)	Pão Pullmann integral com queijo	Pão Francês integral com requeijão	Bisnaguinha (caseira) de cenoura com manteiga
	Chá	Suco natural de fruta	Chá	Suco natural de fruta	Chá
ALMOÇO	Ovo cozido	Carne de panela com legumes	Frango ensopado	Peixe ensopado	Bolo de carne moída
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz integral
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Macarrão integral ao sugo	Batata doce	Polenta	Purê de batata	Macarrão ao alho e óleo
	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
HORA DA FRUTINHA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
JANTINHA	Suco natural de fruta	Chá da Horta da Tia Lena	Suco natural de fruta	Chá	Suco natural de fruta
	Arroz com frango desfiado e legumes Caldo de Feijão*	Sopa de carne, macarrão e legumes	Macarrão com carne moída e legumes	Sopa de frango, arroz e legumes	Polenta com carne moída e legumes Caldo de Feijão*

**\*Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade operacional\***