

Cardápio Todo Dia (integral) Bílingue e Garden Kids (almoço)

• **Mês: OUTUBRO**

Obs.: O lanche do Todo Dia segue o mesmo critério do lanche da escola.

Semana de 01 até 02/10

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Fricassê de frango
Macarrão alho e óleo integral
Salada: agrão e palmito
Sobremesa: fruta

JANTAR

Creme de mandioquinha com ovos
e legumes

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Stroganoff de carne
Batata sautê
Salada: alface roxa e pepino
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de legumes, com frango e
macarrão de letrinha

Semana 1

Semana de 05 até 09/10

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão preto
Lasanha à bolonhesa/ carne moída
Cenoura palito refogada
Salada: acelga e beterraba ralada
Sobremesa: fruta

JANTAR

Caldo de abóbora com frango
desfiado

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão preto
Lombo assado
Farofa rica
Salada: couve e tomate
Sobremesa: fruta

JANTAR

Creme de mandioca com carne e
legumes

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Frango assado
Creme de milho
Salada: alface e abobrinha c tomate
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Bife a pizzaiolo
Soufflé de brócolis
Salada: repolho ao vinagrete e
milho
Sobremesa: fruta

JANTAR

Canja de galinha

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Coxinha de frango
Polenta cremosa
Salada: rúcula e ovo de codorna
Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão a bolonhesa com molho
de tomate, cenoura e beterraba

Semana 2

Semana de 12 até 16/10

Segunda-feira**ALMOÇO**

FERIADO

JANTAR**Terça-feira****ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Carne moída refogada
 Nhoque ao sugo
 Salada: chicória e quinoa
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Creme de mandioquinha, frango e
 legumes

Quarta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Almondegas de frango
 Purê de batata
 Salada: alface e tomate cereja
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

Quinta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Salmão ao forno/ Ovos mexidos
 Mandioquinha
 Salada: agrião e beterraba cozida
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de legumes com frango

Sexta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Carne assada
 Tomate recheado
 Salada: escarola e cenoura ralada
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão a bolonhesa com molho
 ao sugo de tomate, cenoura e
 beterraba

Semana de 19 até 23/10

Segunda-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Carne em cubos com batata
 Almondegas de berinjela
 Salada: alface crespa e tomate
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de legumes com macarrão e
 frango

Terça-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Frango grelhado
 Torta de abóbora
 Salada: acelga e ervilha fresca
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Creme de mandioquinha com ovos

Quarta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão preto
 Lombo assado
 Farofa rica
 Salada: couve e ovo de codorna
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão a bolonhesa com molho
 ao sugo, cenoura e beterraba

Quinta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Lasanha à bolonhesa/ carne moída
 Brocolis ao alho
 Salada: alface lisa e batata
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

Sexta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Kafta de frango
 Purê de batata
 Salada: agrião e milho
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de batata e mandioca com
 carne e legumes

Segunda-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Carne moída temperada
Nhoque ao sugo
Salada: tomate e alface americana
Sobremesa: fruta

JANTAR

Canja da Vovó

Terça-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Frango assado
Macarrão integral alho e óleo com
brócolis
Salada: repolho e tabule
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de legumes com frango
desfiado

Quarta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Salmão assado/ Ovos mexidos
Purê de mandioquinha
Salada: agrião e macarrão
temperado
Sobremesa: fruta

JANTAR

Creme de mandioca com ovos e
legumes

Quinta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Strogonoff de frango
Batata sauté
Salada: acelga e beterraba ralada
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

Sexta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Bife acebolado
Creme de espinafre
Salada: alface roxa e cenoura cozida
Sobremesa: fruta

JANTAR

Creme de legumes com frango
desfiado



Alimentar-se
bem...



É pensar
diferente!

