



## CARDÁPIO – OUTUBRO DE 2024



| SEMANA: 28-10 A 01-11-2024 |  |   |   |  |
|----------------------------|--|---|---|--|
| Semana                     | Lanche da Manhã                              | Almoço  | Lanche da Tarde   | Jantar   |
| 2ª                         | Banana                                       | Arroz branco, feijão preto<br><b>Proteína:</b> frango com quiabo<br><b>Acompanhamento:</b> purê de batata<br><b>Salada de alface e tomate</b><br><b>Sobremesa: fruta</b>                          | Suco e bisnaguinha com manteiga                                     | Risoto de carne  |
| 3ª                         | Suco e biscoito de sal                       | Arroz branco, feijão carioca<br><b>Proteína:</b> carne moída<br><b>Acompanhamento:</b> creme de abóbora<br><b>Salada verde</b><br><b>Sobremesa: fruta</b>   | Suco e cuscuz com manteiga  | Canja de frango  |
| 4ª                         | Pera   | Arroz branco, feijão preto<br><b>Proteína:</b> coxinha ao molho<br><b>Acompanhamento:</b> cenoura e chuchu refogado<br><b>Salada colorida</b><br><b>Sobremesa: fruta</b>                          | Suco e bolo de beterraba  | Sopinha de macarrão com carne e legumes  |
| 5ª                         | Suco e rosquinha de coco                     | Arroz branco, feijão carioca<br><b>Proteína:</b> ovo cozido com azeite e orégano<br><b>Acompanhamento:</b> refogado de abobrinha e vagem<br><b>Salada de beterraba</b><br><b>Sobremesa: fruta</b> | Suco e pão francês com carne moída                                  | Arroz com frango, cenoura e ervilha  |
| 6ª                         | Suco e panqueca de banana com aveia e canela | Arroz branco, feijão preto com couve picadinha<br><b>Proteína:</b> frango com creme de milho<br><b>Acompanhamento:</b> brócolis refogado<br><b>Salada colorida</b><br><b>Sobremesa: fruta</b>     | Escola: suco e pipoca de sal<br>Berçário: creme de goiaba e abacate | Escola: Arroz com carne e salada<br>Berçário: Arroz colorido com carne e legumes |

Observações importantes.: Cardápio sujeito a alterações. Crianças com alergia ou restrições alimentares devem ser avisadas na secretaria com antecedência (lanches serão substituídos por frutas). Os temperos utilizados são naturais, não utilizamos temperos industrializados. Frutas para os bebês que não consomem outros alimentos.

Melina Alves Cavalcante – Nutricionista CRN/1 5741