



CARDÁPIO - OUTUBRO DE 2025



SEMANA: 06 A 10-10-2025				
Semana	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
2ª	Pera/banana	Arroz branco, feijão carioca Proteína: cubos de frango no molho Acompanhamento: abobrinha com batata refogada Mix de salada Sobremesa: fruta	Escola: Suco e pão brioche com manteiga Berçário: Creme de manga com banana	Escola: canjiquinha com frango Berçário: sopinha nutritiva de macarrão com frango e legumes
3ª	Suco e torrada	Arroz branco, feijão preto Proteína: tirinha de bife acebolado Acompanhamento: purê de abóbora Salada mista Sobremesa: fruta	Suco e tapioca colorida	Arroz carreteiro
4ª	maçã	Arroz branco, feijão carioca Proteína: omelete com brócolis Acompanhamento: legumes ao vapor Salada colorida Sobremesa: fruta	Suco e bolo de cenoura com cobertura de cacau em pó	Arroz, stroganoff de frango e salada
5ª	Suco e biscoito salgado	Arroz branco, feijão carioca Proteína: isca de fígado acebolado Acompanhamento: batata saltê Salada de tomate e milho Sobremesa: fruta	Suco e croquete de frango	Sopinha de macarrão de letrinhas com carne, abobrinha e ervilha
6ª	Salada de frutas	Arroz branco, feijão preto Proteína: ensopadinho de frango Acompanhamento: chuchu e vagem refogada Salada colorida Sobremesa: fruta	Suco e cookies com gotas de chocolate	Risoto de frango com legumes

Observações importantes.: Cardápio sujeito a alterações. Crianças com alguma 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.

Melina Alves Cavalcante – Nutricionista CRN/1 5741