



SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA



QUARTA-FEIRA



QUINTA-FEIRA



SEXTA-FEIRA

	<p><b>01/10</b> Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Isclas de carne com molho Couve refogada</p> <p>Saladas Mix verde, pepino, cenoura ralada e abobrinha</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p> <p>Água</p>	<p><b>02/10</b> Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Panqueca verde de frango Seleta de legumes</p> <p>Saladas Repolho, brócolis, tomate e alface</p> <p><b>Gelatina</b> Frutas Suco natural</p> <p>Água</p>	<p><b>03/10</b> Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Guisadinho com batata Brócolis refogado</p> <p>Saladas Alface, milho, beterraba ralada e pimentão amarelo Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p> <p>Água</p>	<p><b>04/10</b> Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Estrogonofe de frango Batata palha Cenoura com ovos</p> <p>Saladas Mix de folhas, repolho, pepino e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p> <p>Água</p>
<p><b>07/10</b> Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Guisadinho com moranga Jardineira de legumes Saladas Alface, chuchu c/ovos, beterraba ralada e milho</p> <p>Frutas Suco natural Água</p>	<p><b>08/10</b> Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Peixe à milanesa Purê de batata</p> <p>Saladas Rúcula, cenoura cozida, tomate e Abobrinha</p> <p><b>Gelatina</b> Frutas Suco natural Água</p>	<p><b>09/10</b> Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Almôndegas Vagem refogada</p> <p>Saladas Alface, milho, beterraba ralada e pepino</p> <p>Frutas Suco natural Água</p>	<p><b>10/10</b> Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano lentilha Panqueca rosa de carne Couve-flor refogada</p> <p>Saladas Abobrinha, alface, milho e vagem</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>11/10</b> <b>ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS</b> Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Guisadinho com milho Ovo frito Batata frita</p> <p>Saladas Alface, tomate, cenoura ralada e beterraba Frutas picadas <b>Sobremesa surpresa</b> Suco natural Água</p>



<p><b>14/10</b></p> <p><b>FERIADO</b></p>	<p><b>15/10</b></p> <p>Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano lentilha Hamburguer caseiro Batata sauté com alecrim</p> <p>Saladas Alface, beterraba ralada, tomate e brócolis</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>16/10</b></p> <p>Arroz branco Arroz integral Massa Feijão Vegano Lentilha Fricassé de frango Seleta de legumes</p> <p>Saladas Repolho roxo, pepino, milho e alface</p> <p>Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p><b>17/10</b></p> <p>Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Carne de panela Couve-flor no vapor</p> <p>Saladas Repolho branco, mix verde e tomate e cenoura</p> <p>Frutas picadas <b>Gelatina</b> Suco Natural Água</p>	<p><b>18/10</b></p> <p>Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Estrogonofe de frango Legumes refogados Batata palha</p> <p>Saladas Alface, chuchu, beterraba e brócolis</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>
<p><b>21/10</b></p> <p>Arroz branco Arroz Integral Massa Feijão vegano Lentilha Guisadinho com ovos picados Purê de batata Brócolis no vapor</p> <p>Saladas repolho roxo, pepino, cenoura cozida e alface</p> <p>Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p><b>22/10</b></p> <p>Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha lasanha de frango Vagem com cenoura</p> <p>Saladas mix de folhas, tomate, abobrinha e milho</p> <p><b>Gelatina</b> Suco natural Água</p>	<p><b>23/10</b></p> <p>Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Frango assado Polenta cremosa Abobrinha refogada</p> <p>Salada Alface, pepino, milho e cenoura ralada</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>24/10</b></p> <p>Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Rocambole de carne com recheio de queijo Jardineira de legumes</p> <p>Saladas Alface, beterraba ralada, tomate e couve-flor</p> <p>Salada de frutas</p> <p>Suco Natural Água</p>	<p><b>25/10</b></p> <p>Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Isclas de frango à milanesa Cenoura baby Saladas Rúcula com manga, repolho roxo, milho e brócolis</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>



28/10	29/10	30/10	31/10	
<p>Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Carne assada farofa Batata doce</p> <p>Saladas Mix de folhas, beterraba ralada, tomate e ovo cozido</p> <p>Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>Arroz branco Arroz integral Lentilha Feijão vegano Guisadinho com molho Massa espaguete Jardineira de legumes</p> <p>Saladas alface, pepino, cenoura ralada e milho</p> <p>Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>Arroz branco Arroz integral Massa Lentilha Feijão Vegano Frango grelhado Quibebe</p> <p>Saladas Alface, tomate, repolho e ovos picados</p> <p>Frutas picadas Suco natural Água</p>	<p>Arroz branco Arroz integral Massa Lentilha Feijão Vegano Isclas de carne Polenta cremosa Brócolis refogado</p> <p>Saladas Mix de folhas, beterraba, pepino e milho</p> <p>Frutas picadas <b>Gelatina</b> Suco natural Água</p>	

\* O cardápio poderá sofrer alterações, sempre respeitando as necessidades dos estudantes.

**Nutricionista Responsável Caroline Simioni / CRN2 8115**