



## CARDÁPIO OUTUBRO - MINI MATERNAL



CARDÁPIO OUTUBRO - MINI MATERNAL							
SEMANA 1 30/09 a 04/10	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Leite com Cereal e Banana <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Ovo Mexido	Beterraba e Cenoura refogados	Salada	Fruta	Bolo Integral de Cacau s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>
Terça-feira	Pão Francês com Manteiga Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Integral e Feijão Preto	Bife Acebolado	Purê de Batata <i>Contém: lactose</i>	Salada	Fruta	Salada de Frutas com Aveia <i>Contém: glúten</i>
Quarta-feira	Pão de Beterraba com Requeijão Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Branco	Lombo assado com Molho de Laranja	Couve refogada e Farofa <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta	Pão de Queijo Fruta <i>Contém: lactose e ovo</i>
Quinta-feira	Bolo Integral de Cenoura s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>	Macarrão Integral com Molho de Tomate <i>Contém: glúten e ovo</i>	Filé de Frango Grelhado	Brócolis e Couve-Flor com Azeite e Ervas	Salada	Fruta	Cookie de Laranja s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>
Sexta-feira	Sanduíche de Queijo Branco com Tomate Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Integral e Feijão Carioca	Peixe Assado	Creme de Espinafre <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta	Biscoito de Polvilho Fruta <i>Contém: ovo</i>

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.



## CARDÁPIO OUTUBRO - MINI MATERNAL



### CARDÁPIO OUTUBRO - MINI MATERNAL

SEMANA 2 07/10 a 11/10	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Pão Integral com Creme de Ricota Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Integral e Feijão Carioca	Pernil Desfiado	Purê de Abóbora <i>Contém: lactose</i>	Salada	Fruta	Bolo Integral de Laranja s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>
Terça-feira	Creme de Manga com Banana e Maracujá Biscoito de Arroz	Arroz Branco e Feijão Preto	Omelete	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Sanduche de Forno Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>
Quarta-feira	Bolo Integral de Maçã s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>	Arroz Integral e Lentilha	Sobrecoca assada com Molho de Laranja	Batata Doce assada	Salada	Fruta	Pão de Beijo com Requeijão Fruta <i>Contém: lactose e ovo</i>
Quinta-feira	Pão de Cenoura com Patê de Atum Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Macarrão Integral <i>Contém: glúten e ovo</i>	Molho à Bolognesa	Brócolis no Vapor	Salada	Fruta	Cookie de Cacau s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>
Sexta-feira	Pãozinho de Tapioca Fruta <i>Contém: lactose e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Peixe com Molho de Moqueca	Farofa <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta	Pudim de Chia com Manga e Biscoito de Arroz <i>Contém: glúten</i>

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.



## CARDÁPIO OUTUBRO - MINI MATERNAL



### CARDÁPIO OUTUBRO - MINI MATERNAL

SEMANA 3 14/10 a 18/10	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Leite com Cereal e Mamão <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Integral e Feijão Preto	Filé de Frango Grelhado	Creme de Milho <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta	Bolo de Fubá s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>
Terça-feira	Tostex de Queijo com Orégano Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Ovos Mexidos	Couve refogada	Salada	Fruta	Grissini de Chia com Requeijão Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>
Quarta-feira	Pão de Mandioquinha com Patê de Ricota com Ervas Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Integral e Grão de Bico	Picadinho de Carne com Cenoura e Batata	Abobrinha Grelhada	Salada	Fruta	Panqueca de Aveia com Banana s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>
Quinta-feira	Torta de Legumes Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Espetinho de Peixe Grelhado	Purê de Batatas <i>Contém: lactose</i>	Salada	Fruta	Cookie Integral de Limão s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>
Sexta-feira	Bolo de Cacau s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Arroz Integral e Feijão Preto	Panqueca Integral de Carne Moída <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Bolo de Cacau s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.



## CARDÁPIO OUTUBRO - MINI MATERNAL



### CARDÁPIO OUTUBRO - MINI MATERNAL

SEMANA 4 21/10 a 25/10	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Torrada Integral com Creme de Ricota com Cenoura Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Grão de Bico	Sobrecoca assada	Couve Refogada e Farofa	Salada	Fruta	Bolo Integral de Coco s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>
Terça-feira	Iogurte Batido com Morango e Banana Aveia <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Integral	Estrogonofe de Carne <i>Contém: lactose</i>	Batata Assada	Vinagrete	Fruta	Cookie de Cacau s/Açúcar Fruta <i>Contém: lactose e ovo</i>
Quarta-feira	Bolo Integral de Banana s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Peixe assado	Brócolis Gratinado <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta	Pão Frânces com Manteiga Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>
Quinta-feira	Crepioça com Requeijão Fruta <i>Contém: lactose e ovo</i>	Macarrão Integral <i>Contém: glúten e ovo</i>	Molho à Bolognesa	Chuchu com Azeite e Ervas	Salada	Fruta	Barrinha de Banana com Aveia Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>
Sexta-feira	Pão Integral com Patê de Frango Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Integral e Feijão Preto	Lombo assado com Molho de Laranja	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Broa de Milho s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.



## CARDÁPIO OUTUBRO - MINI MATERNAL



### CARDÁPIO OUTUBRO - MINI MATERNAL

SEMANA 5 28/10 a 01/11	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Biscoito de Arroz com Creme de Ricota Fruta <i>Contém: lactose</i>	Arroz Integral e Feijão Branco	Peixe Assado com Brócolis, Tomate e Batata	Farofa de Cenoura <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta	Bolo Integral de Laranja s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>
Terça-feira	Iogurte com Banana e Aveia <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Escondidinho de Frango <i>Contém: lactose</i>	Vagem refogada	Salada	Fruta	Pão de Beterraba com Patê de Ricota com Ervas Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>
Quarta-feira	Bolo Integral de Maçã s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Arroz Integral e Feijão Preto	Carne Louca Suína	Couve refogada	Vinagre- te	Fruta	Pão de Queijo Fruta <i>Contém: lactose e ovo</i>
Quinta-feira	Enroladinho de Queijo e Espinafre Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Macarrão Integral <i>Contém: glúten e ovo</i>	Molho Branco com Tirinhas de Carne	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Cookie de Aveia s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>
Sexta-feira	Panqueca de Banana com Aveia s/Açúcar Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Ovo Mexido	Abobrinha assada com Azeite e Alecrim	Salada	Fruta	Biscoito de Polvilho Fruta <i>Contém: ovo</i>

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.