

## CARDÁPIO INTEGRAL - OUTUBRO

CIE Profª Célia Miguel Nottolini

DIAS LETIVOS: 20

| Semana 1 | Data                  |                                                   |                                                                                           | 01/out                                                                                     | 02/out                                                                         | 03/out                                                               |
|----------|-----------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|          | Refeição              |                                                   |                                                                                           | 4ª feira                                                                                   | 5ª feira                                                                       | 6ª sexta                                                             |
|          | Desjejum              |                                                   |                                                                                           | Leite com achocolatado + Biscoito                                                          | Leite com achocolatado + Biscoito                                              | Leite com achocolatado + Biscoito                                    |
|          | Colação manhã e tarde |                                                   |                                                                                           | Bebida láctea + Pão com margarina                                                          | Bebida láctea + Pão com margarina                                              | Bebida láctea + Pão com margarina                                    |
|          | Almoço                |                                                   |                                                                                           | Arroz / Feijão Preto<br><b>PERNIL COM CEBOLA E PIMENTÃO</b><br>Salada de pepino<br>Abacaxi | Arroz/Feijão<br><b>FRANGO COM ABOBRINHA</b><br>Salada de repolho<br>Laranja    | <b>RISOTO DE CARNE COM MILHO E ERVILHA</b><br>Cenoura ralada<br>Maçã |
|          | Lanche da tarde       |                                                   |                                                                                           | Sucrilhos com leite                                                                        | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                          | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                      |
| Semana 2 | Data                  | 06/out                                            | 07/out                                                                                    | 08/out                                                                                     | 09/out                                                                         | 10/out                                                               |
|          | Refeição              | 2ª feira                                          | 3ª feira                                                                                  | 4ª feira                                                                                   | 5ª feira                                                                       | 6ª sexta                                                             |
|          | Desjejum              | Leite com achocolatado + Biscoito                 | Leite com achocolatado + Biscoito                                                         | Leite com achocolatado + Biscoito                                                          | Leite com achocolatado + Biscoito                                              | Leite com achocolatado + Biscoito                                    |
|          | Colação manhã e tarde | Bebida láctea + Pão com margarina                 | Bebida láctea + Pão com margarina                                                         | Bebida láctea + Pão com margarina                                                          | Bebida láctea + Pão com margarina                                              | Bebida láctea + Pão com margarina                                    |
|          | Almoço                | Arroz/Feijão<br><b>POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA</b> | Arroz/Feijão<br><b>ISCAS DE FRANGO COM CENOURA E CHUCHU</b><br>Salada de Alface<br>Banana | Arroz/Feijão<br><b>PERNIL COM CENOURA RALADA</b><br>Salada de pepino<br>Abacaxi            | Arroz/Feijão Preto<br><b>CUBOS COM ABÓBORA</b><br>Salada de repolho<br>Laranja | <b>ARROZ COM FRANGO</b><br>Cenoura ralada<br>Maçã                    |
|          | Lanche da tarde       | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta             | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                                           | Sucrilhos com leite                                                                        | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                          | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                      |

\*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. \*\* Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

**Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459**

## CARDÁPIO INTEGRAL - OUTUBRO

CIE Profª Célia Miguel Nottolini

DIAS LETIVOS: 20

|          | Data                  | 13/out                                                                      | 14/out                                                                  | 15/out                                                                  | 16/out                                                                                        | 17/out                                                                                      |
|----------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Semana 3 | Refeição              | 2ª feira                                                                    | 3ª feira                                                                | 4ª feira                                                                | 5ª feira                                                                                      | 6ª sexta                                                                                    |
|          | Desjejum              | Leite com achocolatado + Biscoito                                           | Leite com achocolatado + Biscoito                                       | FERIADO                                                                 | Leite com achocolatado + Biscoito                                                             | Leite com achocolatado + Biscoito                                                           |
|          | Colação manhã e tarde | Bebida láctea + Pão com margarina                                           | Bebida láctea + Pão com margarina                                       |                                                                         | Bebida láctea + Pão com margarina                                                             | Bebida láctea + Pão com margarina                                                           |
|          | Almoço                | Arroz/Feijão<br><b>CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (moída, abobrinha e cenoura)</b> | Arroz/Feijão<br><b>CUSCUZ DE FRANGO</b><br>Salada de Alface<br>Banana   |                                                                         | Arroz/Feijão<br><b>CUBOS COM MANDIOCA</b><br>Salada de repolho<br>Laranja                     | <b>MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO</b><br>Cenoura ralada<br>Maçã                               |
|          | Lanche da tarde       | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                       | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                         |                                                                         | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                                         | Pão com molho de pernil<br>Suco Natural de Fruta                                            |
|          | Data                  | 20/out                                                                      | 21/out                                                                  | 22/out                                                                  | 23/out                                                                                        | 24/out                                                                                      |
| Semana 4 | Refeição              | 2ª feira                                                                    | 3ª feira                                                                | 4ª feira                                                                | 5ª feira                                                                                      | 6ª feira                                                                                    |
|          | Desjejum              | Leite com achocolatado + Biscoito                                           | Leite com achocolatado + Biscoito                                       | Leite com achocolatado + Biscoito                                       | Leite com achocolatado + Biscoito                                                             | Leite com achocolatado + Biscoito                                                           |
|          | Colação manhã e tarde | Bebida láctea + Pão com margarina                                           | Bebida láctea + Pão com margarina                                       | Bebida láctea + Pão com margarina                                       | Bebida láctea + Pão com margarina                                                             | Bebida láctea + Pão com margarina                                                           |
|          | Almoço                | Arroz/Feijão<br><b>ALMÔNDEGAS NO MOLHO</b>                                  | Arroz/Feijão<br><b>FRANGO COM ABÓBORA</b><br>Salada de Alface<br>Banana | Arroz/Feijão<br><b>MOÍDA COM CENOURA</b><br>Salada de pepino<br>Abacaxi | Arroz/Feijão<br><b>PICADINHO DE CARNE COM BATATA E CHUCHU</b><br>Salada de repolho<br>Laranja | Feijão<br><b>ARROZ CARRETEIRO (pernil, tomate e cheiro verde)</b><br>Cenoura ralada<br>Maçã |
|          | Lanche da tarde       | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                       | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                         | Sucrilhos com leite                                                     | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                                         | Pão com molho de frango<br>Suco Natural de Fruta                                            |

\*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. \*\* Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

**Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459**

## CARDÁPIO INTEGRAL - OUTUBRO

CIE Profª Célia Miguel Nottolini

DIAS LETIVOS: 20

|          | Data                  | 27/out            | 28/out            | 29/out                                                             | 30/out                                                                           | 31/out                                                                                        |
|----------|-----------------------|-------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Semana 5 | Refeição              | 2ª feira          | 3ª feira          | 4ª feira                                                           | 5ª feira                                                                         | 6ª feira                                                                                      |
|          | Desjejum              | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | Leite com achocolatado + Biscoito                                  | Leite com achocolatado + Biscoito                                                | Leite com achocolatado + Biscoito                                                             |
|          | Colação manhã e tarde |                   |                   | Bebida láctea + Pão com margarina                                  | Bebida láctea + Pão com margarina                                                | Bebida láctea + Pão com margarina                                                             |
|          | Almoço                |                   |                   | Arroz<br><b>FEIJOADA COM PERNIL</b><br>Salada de pepino<br>Abacaxi | Arroz/Feijão<br><b>FRANGO AO MOLHO DE TOMATE</b><br>Salada de repolho<br>Laranja | <b>GALINHADA (arroz, frango, milho, cenoura e cheiro verde)</b><br><br>Cenoura ralada<br>Maçã |
|          | Lanche da tarde       |                   |                   | Sucrilhos com leite                                                | Bolo Simples<br>Suco Natural de Fruta                                            | Pão com molho de moída<br>Suco Natural de Fruta                                               |

\*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. \*\* Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

**Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459**