

# CARDÁPIO INTEGRAL - OUTUBRO

### **APAE**

	Data			01/out	02/out	03/out
Semana 1	Refeição			4º feira	5º feira	6ºsexta
	Desjejum			Mingau de maisena com	Papa de leite com rosquinha	Vitamina de frutas com leite
				achocolatado	doce	
				Caldo de feijão	Caldo de feijão	Caldo de feijão
				Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)
	ALMOÇO			Abobrinha cozida e amassada	Purê de abóbora	Batata cozida e amassada
				Frango ao molho (cubinhos	Carne cozinha em cubinhos ou	Carne cozinha em cubinhos ou
				pequenos)	moída	moída
	Sobremesa			Papa de mamão	Papa de banana	Papa de maça
				SOPA	SOPA	SOPA
	Lanche da tarde			(Moída + legumes+ macarrão	(Frango + legumes+ fubá)	(Frango + legumes+ macarrão
				ou arroz)	(Frango + leguines+ ruba)	ou arroz)
	Data	06/out	07/out	00/	09/out	40/
	54.4	00/0ut	07/0ut	08/out	09/out	10/out
	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6ºsexta
	Refeição	2º feira	•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	6ºsexta
		•	3º feira	4º feira	5º feira	·
	Refeição	2º feira	3º feira Papa de leite com pão sem	4º feira  Mingau de maisena com	5º feira Papa de leite com rosquinha	6ºsexta
	Refeição	2º feira  Mingau de maisena	3º feira Papa de leite com pão sem casca	4º feira  Mingau de maisena com  achocolatado	5º feira Papa de leite com rosquinha doce	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite
1a 2	Refeição Colação manhã e tarde	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)	3º feira  Papa de leite com pão sem casca  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)
mana 2	Refeição	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado  Caldo de feijão	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão
Semana 2	Refeição Colação manhã e tarde	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)	3º feira  Papa de leite com pão sem casca  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Purê de abóbora	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)
Semana 2	Refeição Colação manhã e tarde	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)  Cenoura cozida e amassada	3º feira  Papa de leite com pão sem casca  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Abobrinha cozida e amassada	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Purê de abóbora	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada
Semana 2	Refeição Colação manhã e tarde	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Cenoura cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos	3º feira  Papa de leite com pão sem casca  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada  Carne cozinha em cubinhos ou	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Abobrinha cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)  Purê de abóbora  Carne cozinha em cubinhos ou	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada  Carne cozinha em cubinhos ou
Semana 2	Refeição Colação manhã e tarde Almoço	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Cenoura cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos pequenos)	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída Papa de banana	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Abobrinha cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos pequenos)	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Purê de abóbora  Carne cozinha em cubinhos ou moída  Papa de banana	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada  Carne cozinha em cubinhos ou moída
Semana 2	Refeição Colação manhã e tarde Almoço	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Cenoura cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos pequenos)  Papa de maça	3º feira  Papa de leite com pão sem casca  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada  Carne cozinha em cubinhos ou moída  Papa de banana  SOPA	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Abobrinha cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos pequenos)  Papa de mamão	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Purê de abóbora  Carne cozinha em cubinhos ou moída  Papa de banana  SOPA	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada  Carne cozinha em cubinhos ou moída  Papa de maça
Semana 2	Refeição  Colação manhã e tarde  Almoço  Sobremesa	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Cenoura cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos pequenos)  Papa de maça  SOPA	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída Papa de banana	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Abobrinha cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos pequenos)  Papa de mamão  SOPA	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Purê de abóbora  Carne cozinha em cubinhos ou moída  Papa de banana	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada  Carne cozinha em cubinhos ou moída  Papa de maça  SOPA

<sup>\*</sup>Fruta, verdurA e legume sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. \*\* Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuizo ao aluno.



# CARDÁPIO INTEGRAL - OUTUBRO APAE

	Data	13/out	14/out	15/out	16/out	17/out
	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6ºsexta
	Desjejum	Mingau de maisena	Papa de leite com pão sem	FERIADO	Papa de leite com rosquinha	Vitamina de frutas com leite
			casca		doce	
	ALMOÇO	Caldo de feijão	Caldo de feijão		Caldo de feijão	Caldo de feijão
m		Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)		Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)
Semana		Cenoura cozida e amassada	Batata cozida e amassada		Purê de abóbora	Batata cozida e amassada
em		Frango ao molho (cubinhos	Carne cozinha em cubinhos ou		Carne cozinha em cubinhos ou	Carne cozinha em cubinhos ou
S		pequenos)	moída		moída	moída
	Sobremesa	Papa de maça	Papa de banana		Papa de banana	Papa de maça
	Lanche da tarde	SOPA	SOPA		SOPA	SOPA
		(Moída + legumes+ macarrão	(Frango + legumes+ fubá)		(Frango + legumes+ fubá)	(Frango + legumes+ macarrão
		ou arroz)			(Trango Fregunies Taba)	ou arroz)
	Data	20/004	24/ .	22/	/ .	
$\sqcup$	Data	20/out	21/out	22/out	23/out	24/out
H	Refeição	20/out 2º feira	21/out 3º feira	4º feira	23/out 5º feira	24/out 6ºsexta
	Refeição	2º feira	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	6ºsexta
		2º feira  Mingau de maisena	<b>3º feira</b> Papa de leite com pão sem casca	4º feira	5º feira Papa de leite com rosquinha doce	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite
	Refeição	2º feira	<b>3º feira</b> Papa de leite com pão sem	4º feira  Mingau de maisena com	5º feira Papa de leite com rosquinha	6ºsexta
4	Refeição	2º feira  Mingau de maisena	<b>3º feira</b> Papa de leite com pão sem casca	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado	5º feira Papa de leite com rosquinha doce	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite
nana 4	Refeição	<b>2º feira</b> Mingau de maisena  Caldo de feijão	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado  Caldo de feijão	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão
Semana 4	Refeição Colação manhã e tarde	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)	3º feira  Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Purê de abóbora	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)
	Refeição Colação manhã e tarde	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)  Cenoura cozida e amassada	3º feira  Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Abobrinha cozida e amassada	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Purê de abóbora	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada
	Refeição Colação manhã e tarde	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Cenoura cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos	3º feira  Papa de leite com pão sem casca  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada  Carne cozinha em cubinhos ou	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Abobrinha cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)  Purê de abóbora  Carne cozinha em cubinhos ou	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada  Carne cozinha em cubinhos ou
	Refeição Colação manhã e tarde Almoço	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Cenoura cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos pequenos)	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída Papa de banana	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Abobrinha cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos pequenos)	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Purê de abóbora  Carne cozinha em cubinhos ou moída  Papa de banana	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada  Carne cozinha em cubinhos ou moída
	Refeição Colação manhã e tarde Almoço	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Cenoura cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos pequenos)  Papa de maça	3º feira  Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada  Carne cozinha em cubinhos ou moída  Papa de banana  SOPA	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Abobrinha cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos pequenos) Papa de mamão	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Purê de abóbora  Carne cozinha em cubinhos ou moída  Papa de banana  SOPA	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão  Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada  Carne cozinha em cubinhos ou moída  Papa de maça
	Refeição  Colação manhã e tarde  Almoço  Sobremesa	2º feira  Mingau de maisena  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Cenoura cozida e amassada  Frango ao molho (cubinhos pequenos)  Papa de maça  SOPA	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída Papa de banana	4º feira  Mingau de maisena com achocolatado Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Abobrinha cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos pequenos) Papa de mamão SOPA	5º feira  Papa de leite com rosquinha doce  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Purê de abóbora  Carne cozinha em cubinhos ou moída  Papa de banana	6ºsexta  Vitamina de frutas com leite  Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)  Batata cozida e amassada  Carne cozinha em cubinhos ou moída  Papa de maça  SOPA

\*Fruta, verdurA e legume sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. \*\* Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuizo ao aluno.

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



# CARDÁPIO INTEGRAL - OUTUBRO APAE

	Data	27/out	28/out	29/out	30/out	31/out
	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6ºsexta
	Desjejum	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Mingau de maisena com achocolatado	Papa de leite com rosquinha doce	Vitamina de frutas com leite
				Caldo de feijão	Caldo de feijão	Caldo de feijão
2				Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)
Semana				Abobrinha cozida e amassada	Purê de abóbora	Batata cozida e amassada
em				Frango ao molho (cubinhos	Carne cozinha em cubinhos ou	Carne cozinha em cubinhos ou
Š				pequenos)	moída	moída
	Sobremesa			Papa de mamão	Papa de banana	Papa de maça
	Lanche da tarde			SOPA	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA
				(Moída + legumes+ macarrão		(Frango + legumes+ macarrão
				ou arroz)		ou arroz)

<sup>\*</sup>Fruta, verdurA e legume sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. \*\* Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuizo ao aluno.

Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459