

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÁTIMA
CARDÁPIO OUTUBRO 2019

		Terça-feira - 01/10/2019	Quarta-feira - 02/10/2019	Quinta-feira - 03/10/2019	Sexta-feira - 04/10/2019
Almoço		Arroz + feijão + panqueca de frango Saladas: repolho + tomate Sobremesa de fruta Bebida: suco	Arroz + feijão + Macarrão com molho + Almôndegas de carne assadas Saladas: beterraba + alface Sobremesa de fruta Bebida: suco	Arroz + feijão + Aipim + frango assado Saladas: tomate + couve-flor Sobremesa e fruta Bebida: água	Arroz + feijão + Estrogonofe de carne Salada: cenoura + alface Sobremesa e fruta Bebida: Suco
	Segunda-feira - 07/10/2019	Terça- feira - 08/10/2019	Quarta-feira -09/10/2019	Quinta-feira - 10/10/2019	Sexta-feira - 11/10/2019
Almoço	Arroz + feijão + Lasanha de frango Saladas: pepino + tomate Sobremesa de fruta Bebida: suco	Arroz + feijão + Carne moída com moranga Saladas: alface + brócolis Sobremesa e fruta Bebida: água	Arroz + feijão + Massa com molho + fricassê de frango Saladas: couve-flor + cenoura Sobremesa e fruta Bebida: suco	Arroz + feijão + Purê de batatas + bife acebolado Saladas: vagem + beterraba Sobremesa e fruta Bebida: água	Arroz + feijão + Panqueca de carne Saladas: brócolis + cenoura Sobremesa e fruta Bebida: suco
	Segunda-feira - 14/10/2019	Terça- feira - 15/10/2019	Quarta-feira - 16/10/2019	Quinta-feira - 17/10/2019	Sexta-feira - 18/10/2019
Almoço	Arroz + feijão + refogado de chuchu, cenoura e carne moída Salada: Alface + repolho Sobremesa e fruta Bebida: água	Arroz + feijão + Polenta + frango com molho Salada: beterraba + pepino Sobremesa e fruta Bebida: suco	Arroz + feijão + Macarrão ao molho + carne de panela Salada: chuchu + tomate Sobremesa e fruta Bebida: água	Arroz + feijão + bife de frango + couve refogada Salada: cenoura + vagem Sobremesa e fruta Bebida: água	Arroz + feijão + Lasanha de carne Salada: Alface + tomate Sobremesa e fruta Bebida: água
	Segunda-feira - 21/10/2019	Terça- feira - 22/10/2019	Quarta-feira - 23/10/2019	Quinta-feira - 24/10/2019	Sexta-feira - 25/10/2019
Almoço	Arroz + feijão + Almôndegas + Purê de batatas Salada: brócolis + cenoura Sobremesa e fruta Bebida: Suco	Arroz + feijão + aipim+ carne de panela Salada: Tomate + repolho Sobremesa e fruta Bebida: água	Arroz + feijão + Macarrão com molho + frango assado Salada: alface + pepino Sobremesa e fruta Bebida: suco	Arroz + feijão + batata-doce + fricassê de frango Salada: beterraba + vagem Sobremesa e fruta Bebida: água	A la minuta: Arroz + feijão + bife de gado+ ovo poche + batata rústica Salada: alface + tomate Sobremesa e fruta Bebida: Suco
	Segunda-feira - 28/10/2019	Terça- feira - 29/10/2019	Quarta-feira - 30/10/2019	Quinta-feira - 31/10/2019	
Almoço	Arroz + feijão + lasanha de frango Salada: repolho + tomate Sobremesa e fruta Bebida: Suco	Arroz + feijão + carne moída com batata Salada: pepino e brócolis Sobremesa e fruta Bebida: água	Arroz + feijão + Macarrão com carne moída Salada: repolho + cenoura Sobremesa e fruta Bebida: suco	Arroz + feijão + Purê de batatas + carne de panela Saladas: couve-flor + tomate Sobremesa e fruta Bebida: água	
Sobremesas: Sagu, Pudim, Gelatina, Gelatina com creme, torta de bolachas, Mousse, creme de laranja					

Josiane Rosa - Nutricionista/ CRN-2: 8795