

Cantina Vencato

CARDÁPIO DE OUTUBRO

SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BRÓCOLIS

É CONSIDERADO UM SUPER ALIMENTO PELA SUA RIQUEZA DE NUTRIENTES, COMO: CÁLCIO, ZINCO, FERRO, POTÁSSIO, VITAMINAS A, C, K E DO COMPLEXO B.

É CULTIVADO NO MUNDO TODO!!! ALÉM DA SALADA, PODEMOS UTILIZAR ELE EM OMELETES, NO ARROZ E BOLINHOS DE CARNE.

04-SEGUNDA

Arroz
Feijão preto

Massa ao
alho e óleo

Frango
assado

Saladas:
Repolho
Alface
Tomate

05-TERÇA

Arroz
Feijão preto

Legumes
refogados

Rocambole de
carne

Saladas:
Alface
Brócolis
Cenoura ralada

06-QUARTA

Arroz
Feijão preto

Polenta
cremosa

Frango ao
molho

Saladas:
Repolho
Tomate
Beterraba
cozida

07-QUINTA

Arroz
Feijão preto

Purê de batata

Carne suína de
panela

Saladas:
Alface
Couve flor
Cenoura
cozida

08-SEXTA

Arroz
Lentilha com
batata

Batata palha

Fricassê de
frango

Saladas:
Chuchu
Tomate
Repolho

SOBREMESA: FRUTAS



carolinaprates

nutricionista materno infantil CRN 210373

Cantina Vencato

CARDÁPIO DE OUTUBRO

SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BRÓCOLIS

É CONSIDERADO UM SUPER ALIMENTO PELA SUA RIQUEZA DE NUTRIENTES, COMO: CÁLCIO, ZINCO, FERRO, POTÁSSIO, VITAMINAS A, C, K E DO COMPLEXO B.

É CULTIVADO NO MUNDO TODO!!! ALÉM DA SALADA, PODEMOS UTILIZAR ELE EM OMELETES, NO ARROZ E BOLINHOS DE CARNE.

11-SEGUNDA

Feriado prolongado

12-TERÇA

Feriado

13-QUARTA

Arroz
Feijão preto

Polenta cremosa

Frango ao molho

Saladas:
Beterraba
Alface
Tomate

14-QUINTA

Arroz
Feijão preto

Massa à bolonhesa

Saladas:
Alface
Tomate
Brócolis

15-SEXTA

Arroz
Feijão preto

Yakissoba de frango

Saladas:
Repolho
Alface
Cenoura cozida

SOBREMESA: FRUTAS



carolinaprates

nutricionista materno infantil CRN²10373

Cantina Vencato

CARDÁPIO DE OUTUBRO

SUPER ALIMENTO DO MÊS:



BRÓCOLIS

É CONSIDERADO UM SUPER ALIMENTO PELA SUA RIQUEZA DE NUTRIENTES, COMO: CÁLCIO, ZINCO, FERRO, POTÁSSIO, VITAMINAS A, C, K E DO COMPLEXO B.

É CULTIVADO NO MUNDO TODO!!! ALÉM DA SALADA, PODEMOS UTILIZAR ELE EM OMELETES, NO ARROZ E BOLINHOS DE CARNE.

18-SEGUNDA

Arroz
Feijão preto

Massa com
sardinha

Saladas:
Alface
Tomate
Cenoura
cozida

19-TERÇA

Arroz
Feijão preto

Purê de
moranga

Carne de
panela

Saladas:
Alface
Tomate
Beterraba

20-QUARTA

Arroz
Feijão preto

Massa ao alho
e óleo

Frango assado

Saladas:
Tomate
Pepino
Chuchu

21-QUINTA

Arroz
Feijão preto

Creme de
milho

Carne suína
assada

Saladas:
Repolho
Beterraba
Alface

22-SEXTA

Arroz
Feijão preto

Batata frita

Isclas de fígado
aceboladas

Saladas:
Repolho
Cenoura ralada
Brócolis

SOBREMESA: FRUTAS



carolinaprates

nutricionista materno infantil CRN²10373

Cantina Vencato

CARDÁPIO DE OUTUBRO



SUPER ALIMENTO DO MÊS:

BRÓCOLIS

É CONSIDERADO UM SUPER ALIMENTO PELA SUA RIQUEZA DE NUTRIENTES, COMO: CÁLCIO, ZINCO, FERRO, POTÁSSIO, VITAMINAS A, C, K E DO COMPLEXO B.

É CULTIVADO NO MUNDO TODO!!! ALÉM DA SALADA, PODEMOS UTILIZAR ELE EM OMELETES, NO ARROZ E BOLINHOS DE CARNE.

25-SEGUNDA

Arroz
Feijão preto

Polenta
cremosa

Frango ao
molho

Saladas:
Alface
Tomate
Brócolis

26-TERÇA

Arroz
Feijão preto

Ovos mexidos
com legumes

Sopa de
legumes

Saladas:
Alface
Repolho
Cenoura
cozida

27-QUARTA

Arroz
Feijão preto

Purê de
batata

Frango
assado

Saladas:
Pepino
Chuchu
Tomate

28-QUINTA

Arroz
Feijão preto

Legumes
refogados

Carne suína de
panela

Saladas:
Alface
Repolho
Beterraba

29-SEXTA

Arroz
Feijão preto

Lasanha de
carne

Saladas:
Alface
Tomate
Brócolis

SOBREMESA: FRUTAS



carolinaprates

nutricionista materno infantil CRN²10373