



Segunda-feira (01/10)	Terça-feira (02/10)	Quarta-feira (03/10)	Quinta-feira (04/10)	Sexta-feira (05/10)
Carne moída ensopada Arroz/ Arroz integral/ Feijão Talharim Repolho refogado 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Bisteca na chapa Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata doce assada com ervas 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Carne de panela com abóbora e batata Arroz/ Arroz integral/ Feijão Parafuso Bolinho de arroz assado 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Frango assado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Torta de couve Farofa 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Picadinho de carne ao molho de tomate Arroz/ Arroz integral/ Feijão Espaguete Purê de aipim com tempero verde 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco
Segunda-feira (08/10)	Terça-feira (09/10)	Quarta-feira (10/10)	Quinta-feira (11/10)	Sexta-feira (12/10)
Peito de frango enfarofado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Talharim ao molho de tomate Cenoura e brócolis refogados na manteiga ghee 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Almôndegas de carne recheadas com mussarela (assadas) Arroz/ Arroz integral/ Feijão Polenta Torta de legumes (cenoura, chuchu, palmito, milho e ervilha) 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Hambúrguer de peixe Arroz/ Arroz integral/ Feijão Pizza caseira de queijo, milho e orégano Abobrinha em rodela cozida 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Frango xadrez Arroz/ Arroz integral/ Feijão Parafuso de farinha de arroz ao molho de tomate Farofa com açafraão 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	FERIADO
Segunda-feira (15/10)	Terça-feira (16/10)	Quarta-feira (17/10)	Quinta-feira (18/10)	Sexta-feira (19/10)
Carne moída ensopada Arroz/ Arroz integral/ Feijão Enroladinho integral com queijo, tomate e orégano Refogado de chuchu e cenoura 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Frango assado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Lasanha de brócolis Farofa 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Bife rolê Arroz/ Arroz integral/ Feijão Espaguete Mini pizza de abobrinha 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Peito de frango recheado com requeijão, brócolis e milho Arroz/ Arroz integral/ Feijão Repolho e couve refogados Purê de aipim com parmesão ralado 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Carne de panela com abóbora Arroz/ Arroz integral/ Feijão Talharim 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco
Segunda-feira (22/10)	Terça-feira (23/10)	Quarta-feira (24/10)	Quinta-feira (25/10)	Sexta-feira (26/10)
Peito de frango na chapa Arroz/ Arroz integral/ Feijão Pastelão de carne Farofa 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Panqueca integral de carne Arroz/ Arroz integral/ Feijão Legumes quentes (couve-flor, brócolis, abobrinha, cenoura e repolho) 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Frango assado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Parafuso de farinha de arroz ao molho de tomate 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Ovo cozido Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata cortada em palitos gratinadas com manteiga ghee ervas 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Coxa e sobrecoxa na chapa com brócolis Arroz/ Arroz integral/ Feijão Nhoque com molho de tomate 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco
Segunda-feira (29/10)	Terça-feira (30/10)	Quarta-feira (31/10)		
Carne de panela Arroz/ Arroz integral/ Feijão Cubinhos de aipim cozido com tempero verde Farofa com açafraão 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Frango ensopado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Polenta 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Peixe empanado na farinha de arroz (chapa) Arroz/ Arroz integral/ Feijão Purê de batata Brócolis na manteiga ghee 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco		

O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. Todos os dias serão servidos água e suco. O arroz será servido com 50% arroz integral e 50% arroz parboilizado. Qualquer dúvida ou sugestão, favor entrar em contato com a Nutricionista do Colégio. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: LARISSA ZUTTER – CRN 2127.