

Cardápio Outubro 2019

Lanche da manhã

Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
Bisnaguinha com queijo (2 unidades)	Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Pão integral com manteiga (1/2 pão)	Mini cheeseburger (1 unidade)	Mini pão de cenoura com queijo (1 unidade)
Biscoito amanteigado (5 unidades)	Sucrilhos (1 xícara)	Sequinhos (5 unidades)	Bolacha doce (5 unidades)	Rosquinha de coco (5 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	iogurte (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
Escondidinho de PTS	Almondegas ao sugo	Grão de bico refogado	Glúten à milanesa	Ovo cozido
Batata doce doré	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batata	Polenta cremosa	Batata sauté
Suflê de chuchu	Couve manteiga refogada	Jardineira de legumes	Empadão de palmito	Cenoura refogada
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Alface lisa	Alface crespa	Alface roxa	Acelga	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Beterraba ralada	Tomate cereja
Cenoura cozida	Couve-flor	Pepino	Tomate	Agrião
Fruta	Paçoca (1 unidade)	Fruta	Pudim de chocolate (1 porção)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 30/09	Terça-feira 01/10	Quarta-feira 02/10	Quinta-feira 03/10	Sexta-feira 04/10
Mini esfiha de queijo (2 unidades)	Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Pão francês com requeijão (1/2 pão ou 1 mini)	Torrada com ervas (2 fatias)	Cachorro quente (1/2 pão ou 1 mini)
Pão de mel (1 unidade grande ou 2 pequenas)	Bolo de laranja (1 fatia)	Sonho assado de doce de leite (1 unidade)	Bolo de maçã da nutri (1 fatia)	Torrone (1 unidade)
Achocolatado (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Cardápio Outubro 2019

Lanche da manhã

Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Bolacha salgada (5 unidades)	Pão francês com requeijão (1/2 pão ou 1 mini)	Palitos de gergelim (2 unidades)	Pizza (1 fatia M)
Mini torta de maçã (1 unidade)	Bolo de iogurte (1 fatia)	Cookies de aveia (2 unidades)	Croissant de doce de leite (2 unidades)	Goiabinha (1 unidade)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Achocolatado (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Sexta-feira 11/10
Bolinho de grão de bico	Panqueca colorida de queijo	Omelete	Strogonoff de glúten	PTS ao sugo
Nhoque ao molho de queijo	Mandioca dourada	Bolinho de arroz assado	Batata palha	Polenta cremosa
Abobrinha refogada	Brócolis refogado	Couve-flor refogada	Cenoura ao molho branco	Vagem ao alho e óleo
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Alface crespa	Alface americana	Alface Roxa	Alface lisa	Alface crespa
Tomate	Tabule	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho roxo	Cenoura ralada	Agrião	Brócolis	Rabanete
Fruta	Gelatina colorida (1 porção)	Fruta	Sagu (1 porção)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 07/10	Terça-feira 08/10	Quarta-feira 09/10	Quinta-feira 10/10	Segunda-feira 11/10
Sanduíche natural (1/2 pão de fôrma ou 1 mini)	Bisnaguinha com queijo (2 unidades)	Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Pipoca (1 e 1/2 xícara)	Mini pão de batata com catupiry (2 unidades)
Barra de cereal (1 unidade)	Sucrilhos (1 xícara)	Rosquinha de coco (5 unidades)	Bolo de coco (1 fatia)	Sequinhos (5 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	Iogurte (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Cardápio Outubro 2019

Lanche da manhã

Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Mini esfiha de queijo (2 unidades)	Bisnaguinha com manteiga (2 unidades)	Mini pão de batata com requeijão (2 unidades)	Cachorro quente (1/2 pão ou 1 mini)
Sucrilhos (1 xícara)	Rosquinha de coco (5 unidades)	Pão de mel (1 unidade grande ou 2 pequenas)	Bolo integral de chocolate com cobertura (1 fatia)	Barra de cereal (1 unidade)
Iogurte (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
Mini hambúrguer com queijo	Lasanha aos 4 queijos	Quiche de ricota e espinafre	Glúten à Parmegiana	Omelete
Macarrão ao sugo	Mandioca sauté	Creme de batata	Batata palito assada	Farofa de cenoura
Jardineira de legumes	Chuchu refogado	Palitos de cenoura assados com ervas	Brócolis refogado	Couve-flor gratinada com queijo
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Couve manteiga	Alface americana	Alface lisa	Alface roxa	Alface crespa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Pepino	Cenoura ralada	Repolho bicolor	Acelga	Beterraba cozida
Fruta	Mousse de maracujá (1 porção)	Fruta	Pé de moleque (1 unidade)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 14/10	Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10
Pão integral com manteiga (1/2 pão)	Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Torrada com queijo quente (2 fatias)	Mini cheeseburger (1 unidade)	Pão francês com patê de cenoura (1/2 pão ou 1 mini)
Biscoito amanteigado (5 unidades)	Bolo formigueiro (1 fatia)	Muffin de baunilha com gotas de chocolate (1 unidade)	Bolacha doce (5 unidades)	Mini croissant de doce de leite (1 unidade)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Achocolatado (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Cardápio Outubro 2019

Lanche da manhã

Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
Pão francês com requeijão (1/2 pão ou 1 mini)	Torrada com ervas (2 fatias)	Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Pipoca (1 e 1/2 xícara)	Bolacha salgada (5 unidades)
Biscoito de coco (5 unidades)	Bolo de fubá (1 fatia)	Fatia hungara (1 unidade)	Pão francês com doce de leite (1/2 pão ou 1 mini)	Mini torta de banana (1 unidade)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Achocolatado (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
Almondegas	Omelete	Quibe assado recheado com queijo	Quiche colorido de legumes	Espetinho de glúten
Spaguetti ao molho vermelho	Batata salsa ao alho e óleo	Mandioca dourada	Batata palito assada	Creme de milho
Cenoura refogada	Abobrinha refogada	Sufê de cenoura	Brócolis refogado	Jardineira de legumes
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Alface lisa	Alface crespa	Alface Roxa	Alface americana	Alface crespa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Rabanete	Pepino	Agrião	Beterraba ralada	Salada de grão de bico
Fruta	Canjica (1 porção)	Fruta	Torrone (1 unidade)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 21/10	Terça-feira 22/10	Quarta-feira 23/10	Quinta-feira 24/10	Sexta-feira 25/10
Mini pão de batata com catupiry (2 unidades)	Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Sanduíche natural (1/2 pão de fôrma ou 1 mini)	Bisnaguinha com manteiga (2 unidades)	Pizza (1 fatia M)
Torrone (1 unidade)	Goiabinha (1 unidade)	Cookies com gotas de chocolate (2 unidades)	Bolo de baunilha com cobertura (1 fatia)	Sucrilhos (1 xícara)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	logurte (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Cardápio Outubro 2019

Lanche da manhã

Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
Pão francês com requeijão (1/2 pão ou 1 mini)	Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Torrada com queijo quente (2 fatias)	Sanduíche natural (1/2 pão de fôrma ou 1 mini)	Bolacha salgada (5 unidades)
Sucrilhos (1 xícara)	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate (1 fatia)	Barra de cereal (1 unidade)	Bolacha doce (5 unidades)	Croissant de doce de leite (2 unidades)
Iogurte (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
PTS ao pomodoro	Glúten acebolado	Omelete com queijo	Lasanha aos 4 queijos	Strogonoff de grão de bico
Mandioca dorê	Batata com ervas	Macarrão na manteiga	Farofa de PTS	Batata palha
Vagem refogada	Couve-flor cozida	Cenoura refogada	Sopa de letrinhas com legumes	Brócolis ao alho e óleo
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Couve manteiga	Alface roxa	Alface lisa	Alface americana	Alface crespa
Tomate	Cenoura ralada	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho bicolor	Palmito, tomate cereja e orégano	Brócolis	Vagem	Beterraba cozida
Fruta	Pingo de leite (1 unidade)	Fruta	Mousse de morango (1 porção)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 28/10	Terça-feira 29/10	Quarta-feira 30/10	Quinta-feira 31/10	Sexta-feira 01/11
Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Bisnaguinha com manteiga (2 unidades)	Mini pão de batata com catupiry (2 unidades)	Pipoca (1 e 1/2 xícara)	Pizza (1 fatia M)
Rosquinha de coco (5 unidades)	Sequinhos (5 unidades)	Cookies de aveia (2 unidades)	Bolo mármore (1 fatia)	Goiabinha (1 unidade)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Achocolatado (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)