



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL – CNSF Outubro 2017

Outubro	02	03	04	05	06
ALMOÇO					
SALADA	Alface Cenoura ralada Tomate	Alface Tomate	Alface Soja ao vinagrete	Alface Pepino palito	Alface Tomate
PRATO BASE	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
PRATO PRINCIPAL	Bife de panela	Frango à caipira	Carne moída com cenoura e ervilha fresca	Bife a Rolê	Omelete de frios
GUARNIÇÃO	Couve flor à dorê	Polenta mole com cubos de queijo ao sugo (molho à parte)	Purê misto (batata e mandioquinha)	Virado de abobrinha	Creme de milho
SOBREMESA	Melão com morango	Gelatina	Abacaxi	Maçã	Banana
Outubro	09	10	11	12	13
ALMOÇO					
SALADA	Alface Ovos de codorna	Alface Brócolis temperados	Alface Tomate		
PRATO BASE	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão		
PRATO PRINCIPAL	Carne assada ao molho escuro c/ champignon	Feijoada	Filé de frango à Parmegiana	FERIADO	FERIADO
GUARNIÇÃO	Macarrão à pomodoro	Farofa rica	Vagem salteadas no alho e cebolinha		
SOBREMESA	Manga	Banana	Laranja		
Outubro	16	17	18	19	20
ALMOÇO					
SALADA	Alface Grão de bico ao vinagrete	Alface Tomate	Alface Beterraba ralada	Alface Cenoura ralada	Alface Batata bolinha temperada
PRATO BASE	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango enroladinho	Polpetone recheado com mussarela ao sugo	Filé de peixe assado	Feijoada	Ovos mexidos
GUARNIÇÃO	Legumes gratinados	Macarrão alho e óleo	Brócolis ao alho	Farofa rica/couve	Raviole de queijo ao sugo
SOBREMESA	Gelatina	Salada de frutas	Abacaxi com morango	Maçã	Manga
Outubro	23	24	25	26	27
ALMOÇO					
SALADA	Alface Quiabo temperado	Alface Maionese	Alface Pepino rodela	Alface Tomate	Alface Beterraba ralada
PRATO BASE	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de carne	Sobrecoca assada	Ovos mexidos	Fricassê de frango	Isclas de carne acebolada
GUARNIÇÃO	Batata palha	Virado de couve	Batata frita	Parafuso ao sugo	Panachê de legumes
SOBREMESA	Mamão com laranja	Banana	Maçã	Salada de frutas	Gelatina

Elaboração:

Nutricionista Cinthia Auricchio Araujo CRN: 15167 – Especialista em Alimentação Escolar

