

**CANTINA ESCOLAR**  
**CARDÁPIO DE 01 A 31 DE OUTUBRO DE 2018**

	<b>SEGUNDA 01</b>	<b>TERÇA 02</b>	<b>QUARTA 03</b>	<b>QUINTA 04</b>	<b>SEXTA 05</b>
<b>Entrada</b>	Rúcula Tomate pepino	Cenoura Radiche c/ bacon Broto de alfafa	Alface Repolho beterraba	Tomate Alface Couve flor	Alface Tomate Repolho
<b>Prato Principal</b>	Carne de panela	Iscas de gado aceboladas	Strogonoff de frango	Carne moída ao sugo	Linguíça assada
<b>Guarnições</b>	Batata Soutée Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Panqueca de carne moída Milho ref Arroz/Lentilha Suco natural	Macarrão Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Purê de batatas Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco natural
<b>Sobremesa</b>	Frutas Picadas	Creme	Gelatina	Mousse	Frutas picadas
	<b>SEGUNDA 08</b>	<b>TERÇA 09</b>	<b>QUARTA 10</b>	<b>QUINTA 11</b>	<b>SEXTA 12</b>
<b>Entrada</b>	Alface Tomate Broto de alfafa	Alface Beterraba coz Rúcula	Alface Tomate Cenoura	Tomate Repolho Agrião	Alface Cenoura coz Repolho
<b>Prato Principal</b>	Bife de frango	Carne Suína assada	Carne de Panela	Carne Moída c/ batatas	Sobrecoxa ao molho de tomate
<b>Guarnições</b>	Batata Frita Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural	Mandioca coz Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Batata gratinada Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Lasanha de carne moída Couve folha ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural
<b>Sobremesa</b>	Mousse	Frutas picadas	Creme	Mousse	Frutas picadas
	<b>SEGUNDA 15</b>	<b>TERÇA 16</b>	<b>QUARTA 17</b>	<b>QUINTA 18</b>	<b>SEXTA 19</b>
<b>Entrada</b>	Alface couve flor Rúcula	Tomate Cenoura Agrião	Alface Cenoura Broto de alfafa	Alface Couve flor Beterraba coz	Tomate Radiche Repolho
<b>Prato Principal</b>	Bife de gado ao molho	Picadinho de carne ao molho de queijo	Peixe à milanesa	Frango grelhado	Strogonoff de gado
<b>Guarnições</b>	Tortei de moranga Couve chinesa ref Arroz/Feijão Suco natural	Batata Souté Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Brócolis ref Arroz/Feijão Suco natural	Espaguete ao molho branco Cenoura ref Arroz/Feijão Suco natural	Purê de batatas Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco natural
<b>Sobremesa</b>	Mousse	Frutas picadas	Sagu	Creme	Mousse

	<b>SEGUNDA 22</b>	<b>TERÇA 23</b>	<b>QUARTA 24</b>	<b>QUINTA 25</b>	<b>SEXTA 26</b>
<b>Entrada</b>	Alface Brócolis Cenoura	Alface Rúcula Couve flor	Radiche Beterraba Broto de alfafa	Alface Cenoura Agião	Alface Tomate Rúcula
<b>Prato Principal</b>	Linguiça de frango assada	Iscas de gado ao molho madeira	Iscas de frango ao sugo	Carne de panela	Bife de frango grelhado
<b>Guarnições</b>	Purê de batatas Couve chinesa ref Arroz/Feijão Suco natural	Mandioca coz Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural	Panqueca espinafre c/ carne Ervilha ref Arroz/Feijão Suco natural	Batata coz Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Macarrão c/ molho branco Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural
<b>Sobremesa</b>	Frutas picadas	Creme	Frutas picadas	Sagu	Creme
	<b>SEGUNDA 29</b>	<b>TERÇA 30</b>	<b>QUARTA 31</b>	-	-
<b>Entrada</b>	Alface Tomate Beterraba coz	Alface Broto de Alfafa Cenoura	Alface Cenoura Tomate		
<b>Prato Principal</b>	Frango assado	Carne moída c/ batatas	Bife de frango grelhado		
<b>Guarnições</b>	Batata Souté Milho ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Purê de batatas Couve folha ref Arroz/Feijão Suco natural		
<b>Sobremesa</b>	Sagu	Gelatina	Frutas picadas		

*Tatiana Turski*  
Tatiana Turski  
Nutricionista  
CRN2 12388D