

**CANTINA ESCOLAR**  
**CARDÁPIO DE 01 A 31 DE OUTUBRO DE 2019**

		<b>TERÇA 01</b>	<b>QUARTA 02</b>	<b>QUINTA 03</b>	<b>SEXTA 04</b>
<b>Entrada</b>		Alface Cenoura coz Tomate	Alface Beterraba Couve flor	Alface Rúcula Tomate	Alface Rabanete Cenoura coz
<b>Prato Principal</b>		Strogonoff de frango	Carne de panela	Bife de frango grelhado	Carne moída
<b>Guarnições</b>		Batata frita Couve flor ref Arroz/Feijão Suco natural	Tortei de moranga Abobrinha ref Arroz/Feijão Carioca Suco natural	Purê de batatas Milho c/ salsinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Mandioca coz Brócolis ref Arroz/Feijão Suco natural
<b>Sobremesa</b>		Mousse	Creme	Frutas picadas	Gelatina
	<b>SEGUNDA 07</b>	<b>TERÇA 08</b>	<b>QUARTA 09</b>	<b>QUINTA 10</b>	<b>SEXTA 11</b>
<b>Entrada</b>	Alface Beterraba crua Repolho	Alface crespas Tomate Pepino	Alface Broto de alface Brócolis	Alface Cenoura crua Couve flor	Alface Pepino Beterraba coz
<b>Prato Principal</b>	Iscas de gado em molho	Linguiça de frango assada	Carne moída c/ batatas	Empanado de frango	Bife de gado
<b>Guarnições</b>	Panqueca de moanga Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural	Macarrão c/ Bacon Refogado de couve folha Arroz/Feijão Suco natural	Polenta coz Milho ref Arroz/Feijão Suco natural	Lasanha de Carne moída Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Purê de batatas Cenoura ref Arroz/Feijão Suco natural
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	Torta de bolacha	Frutas Picadas	Sagu	Mousse
	<b>SEGUNDA 14</b>	<b>TERÇA 15</b>	<b>QUARTA 16</b>	<b>QUINTA 17</b>	<b>SEXTA 18</b>
<b>Entrada</b>	<b>Dia do Educador</b>  <b>PARABÉNS!</b>	Alface Repolho roxo Cenoura coz	Alface Tomate em cubos Couve flor	Alface Pepino Beterraba coz	Alface Cenoura crua Tomate
<b>Prato Principal</b>		Bife suíno assado	Carne moída	Peixe	Bife de frango grelhado
<b>Guarnições</b>		Batata souteé Milho ref Arroz colorido(milho cenoura) Feijão Suco natural	Mandioca Legumes ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Espaguete linguiça Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural
<b>Sobremesa</b>		Frutas picados	Chico balanceado	Creme e sagu	Torta de bolacha

	<b>SEGUNDA 21</b>	<b>TERÇA 22</b>	<b>QUARTA 23</b>	<b>QUINTA 24</b>	<b>SEXTA 25</b>
<b>Entrada</b>	Alface, Repolho c/ pimentão Couve flor	Alface Tomate c/ cebola refogada Cenoura coz	Alface Brócolis Beterraba	Alface Broto de alfafa Tomate	Alface Repolho Pepino
<b>Prato Principal</b>	Bife de gado	Carne de gado em cubos	Linguiça suína assada	Carne moída	Sobrecoxa de frango assadas
<b>Guarnições</b>	Panqueca de moranga Cenoura ref Arroz/Feijão Suco natural	Batata gratinada Milho ref Arroz/Feijão Suco natural	Tortei Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Bolinho de arroz Couve folha c/ bacon Arroz/Feijão Suco natural
<b>Sobremesa</b>	Mousse	Frutas picadas	Gelatina colorida	Torta de bolacha	Creme de coco

	<b>SEGUNDA 28</b>	<b>TERÇA 29</b>	<b>QUARTA 30</b>	<b>QUINTA 31</b>	
<b>Entrada</b>	Alface Rabanete Cenoura coz	Alface Repolho c/ salsinha Brócolis	Alface Tomate Pepino	Alface Cenoura crua Couve flor	
<b>Prato Principal</b>	Strogonoff de gado	Carne de panela	Iscas de frango	Bife de gado grelhado	
<b>Guarnições</b>	Mandioca coz Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Macarrão ao sugo Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Lasanha de frango Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural	
<b>Sobremesa</b>	Mousse	Torta de bolacha	Gelatina	Frutas picadas	

*Tatiana Turski*  
**Tatiana Turski**  
Nutricionista  
CRN2 12388D