

**ALMOÇO OUTUBRO - 2024**

DATA	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	PRATO PRINCIPAL	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
01 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	CHUCHU	ISCA DE FRANGO AO VINAGRETE	PTS CLARA A VINAGRETE	BERINJELA C/ SALSÃO	MAÇÃ
02 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RUCULA	CENOURETE	CUBOS DE CARNE AO M. SUGO	HAMBURGIUER DE F. PRETO	ABOBRINHA C/ MANJERICÃO	MELÃO
03 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	PEPINO	COPA LOMBO AO BARBECUE	KIBE DE SOJA	FAROFA COLORIDA	MELANCIA
04 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA	ISCA DE PEIXE AO M. DE COCO	BOLINHO DE GRÃO DE BICO	ESCAROLA AO ALHO	BANANA
07 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	LASANHA C/ ERVILHA E MOLHO BRANCO		ACELGA AO ALHO	MAÇÃ
08 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	CHUCHU	CUBOS DE FRANGO AO M. DE MOSTARDA	KIBE DE F. FRADINHO	REPOLHO ROXO C/ SALSÃO	LARANJA
09 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	PEPINETE	PEIXE NO FUBÁ	BOLINHO DE SOJA	CHUCHU C/ HORTELÃ	MELANCIA
10 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BETERRABA	ISCA DE CARNE AO M. INGLÊS	HAMBURGIUER DE LENTILHA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MELÃO
11 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	ABOBRINHA	FRANGO ACEBOLADO	PTS CLARA ACEBOLADA	ABOBORA ASSADA	BANANA
14 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA	OVO MEXIDO C/ TOMATE E CEBOLA		CENOURA REFOGADA	MELÃO
15 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	ABOBRINHA	FRANGO DESFIADO C/ MILHO	KIBE DE LENTILHA	PURÊ DE BATATA	MAÇÃ
16 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ESCAROLA	CENOURA	BIFE DE PANELA	HAMBURGIUER DE ERVILHA	ACELGA REFOGADA	BANANA
17 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RUCULA	CHUCHUNETE	MOQUECA DE PEIXE	SOJA C/ PIMENTÃO E TOMATE	BETERRABA AO ALHO	LARANJA
18 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	PEPINO	NHOQUE C/ CARNE	BOLINHO DE F. FRADINHO	ABOBRINHA C/ SALSÃO	MELANCIA
21 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RUCULA	CHUCHU	KIBE DE FORNO DE FEIJÃO PRETO C/ QUEIJO		REPOLHO ROXO REFOGADO	LARANJA
22 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	BETERRABA	ISCA DE CARNE A VINAGRETE	GRÃO DE BICO A VINAGRETE	CAPONATA	MELÃO
23 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CENOURA	FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO	BOLINHO DE ERVILHA	CREME DE MILHO	MAÇÃ
24 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	ABOBRINHA	FRICASSE DE CARNE	FRICASSE DE SOJA ESCURA	COUVE AO ALHO	MELANCIA
25 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ESCAROLA	PEPINO	PEIXE NO FUBÁ	HAMBURGIUER DE LENTILHA	CENOURA SAUTE	BANANA
28 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	PEPINO	CHARUTINHO DE SOJA		ABOBORA C/ SALSÃO	MELANCIA
29 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CENOURA	CUBOS DE FRANGO AO M. SUGO	BOLINHO DE GRÃO DE BICO	CHUCHU C/ HORTELÃ	MAÇÃ
30 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RUCULA	CHUCHUNETE	BIFE A PIZZAILO	PTS ESCURA AO M. SUGO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	BANANA
31 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO	BETERRABA	SOBRECOXA	HAMBURGIUER DE ERVILHA	ACELGA REFOGADA	MELÃO

01 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	ABOBRINHA	PEIXE NO FUBÁ	KIBE DE F. PRETO	ESCAROLA REFOGADA	LARANJA
----------	-------------------	---------	--------	-----------	---------------	------------------	-------------------	---------

**JANTAR OUTUBRO – 2024**

DATA	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	PRATO PRINCIPAL	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
01 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO	ABOBRINHA	CARNE AO M. SHOYO	BOLINHO DE ERVILHA	QUIBEBE	MELANCIA
02 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	PEPINO	FRANGO AO M. MOSTARDA	SOJA A VINAGRTE	CHUCHU C/ HORTELÃ	MAÇÃ
03 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CHUCHUNETE	PEIXE NO FUBÁ	HAMBURGUER DE F. FRADINHO	ACELGA REFOGADA	LARANJA
04 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	NHOQUE C/ FRANGO	KIBE DE LENTILHA	REPOLHO AO ALHO	MELÃO
07- SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	PEPINO	OVO COZIDO		ABOBRINHA A VINAGRETE	LARANJA
08 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PERTO	REPOLHO	CENOURA	ISCA DE PEIXE AO M. DE LIMÃO	HAMBURGUER DE SOJA	COUVE AO ALHO	MELÃO
09 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	BETERRABA	BIFE DE PANELA	KIBE DE ERVILHA	BERINJELA C/ SALSÃO	BANANA
10 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	ABOBRINETE	CUBOS DE FRANGO AO M. SHOYO	BOLINHO DE PTS	ESCAROLA REFOGADA	MAÇÃ
11 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RUCULA	CHUCHU	STROGONOFF DE CARNE	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	BATATA SAUTE	MELANCIA
14- SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CHUCHU	ABOBRINHA RECHEADA DE PASTA DE F. FRADINHO		ABOBORA ASSADA	MAÇÃ
15 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA	PEIXE NO FUBÁ	BOLINHO DE ERVILHA	SUFLÊ DE CHUCHU	MELANCIA
16 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	PEPINETE	ISCA DE FRANGO AO M. MADEIRA C/ CHAMPIGNON	PTS AO M. MADEIRA C/ CHAMPIGNON	COUVE REFOGADA	LARANJA
17 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	ABOBRINHA	CUBOS DE CARNE AO M. INGLÊS	HAMBURGUER DE F. PRETO	CENOURA AO ALHO	BANANA
18 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	CENOURA	FRANGO ACEBOLADO	KIBE DE SOJA	BERINJELA C/ MANJERICÃO	MELÃO
21 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CENOURETE	PANQUECA DE PTS AO M. SUGO		BETERRABA COZIDA	MELÃO
22 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	PEPINO	ISCA DE PEIXE A PORTUGUESA	BOLINHO DE F. PRETO	ABOBORA AO ALHO	LARANJA
23 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RUCULA	CHUCHU	BIFE AO M. SUGO	HAMBURGUER DE LENTILHA	ABOBRINHA C/ SALSÃO	MELANCIA
24 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	BETERRABA	FRANGO GRELHADO	KIBE DE ERVILHA	ESCAROLA REFOGADA	BANANA
25 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	ABOBRINHA	PERNIL C/ PIMENTÃO	F. FRADINHO C/ PIMENTÃO E TOMATE	MACARRÃO C/ MOLHO SUGO	MAÇÃ
28- SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	BETERRABA	BERINJELA RECHEADA DE ERVILHA		ESCAROLA REFOGADA	MAÇÃ
29 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	ABOBRINHA	PEIXE ASSADO	BOLINHO DE PTS	COUVE REFOGADA	LARANJA
30 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	CENOURA	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	HAMBURGUER DE F. FRADINHO	BERINJELA REFOGADA	MELÃO
31 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	CHUCHU	CUBO DE CARNE DE PANELA	SOJA A VINAGRETE	FAROFA COLORIDA	BANANA
01 SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	PEPINO	FRICASSE DE CARNE	FRICASSE DE GRÃO DE BICO	CENOURA AO ALHO	MELANCIA