CARDÁPIO

OUTUBRO

CSB 1858

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
	01 Alface / Chicória Tomate Soja Oriental Salada de Chuchu Molho Iogurte com Hortelã Batata Rosti Repolho ao Alho Filé de Frango Grelhado Bife ao Molho Roty Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Pudim Bicolor Maçã Gelatina de Pêssego Suco de Goiaba Chá de Morango	02 Alface / Acelga Tomate Abóbora com Hortelã Vagem Mimosa Molho de Azeite ao Alho Penne à Primavera Cassata de Berinjela Filé de Frango Grelhado Carne Moída ao Molho Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Doce de Banana Melão Gelatina de Uva Mate Chá Camomila	03 Alface / Rúcula Tomate Batata Calabresa ao Alho Dinamarquesa Molho Agridoce Chuchu e Batata Baroa com Ervas Brócolis Refogado Suflê de Peixe Bife ao Alho Arroz / Arroz Integral Feijão Carioca Farofa Pudim de Baunilha com Calda Abacaxi Gelatina de Framboesa Suco de Limão Chá Erva Doce	04 Alface / Mix de folhas Tomate Salada de Massa Repolho Bicolor Molho de Manga Abobrinha, Cebola Calabresa e Ervas Cenoura Sautee Frango Cremoso Bife Grelhado Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Surpresa de Morango Melancia Gelatina de Limão Suco de Acerola Chá de Abacaxi com Hortelã
07 Alface / Chicória Tomate Abóbora ao Vinagrete Vagem com Cenoura Molho de Mostarda Temperada Batata Frita de Forno Chuchu com Orégano Strogonoff de Frango Bife Grelhado Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Doce de Leite Melancia Gelatina de Morango Suco de Limão Chá de Maçã	08 Alface / Acelga Tomate Beterraba Cozida com Aipo Salada de Massa Molho Rosê Creme de Milho Couve Rasgada Gourjões de Frango Bife ao Alho Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Pudim de Chocolate com Raspas Maçã Gelatina de Cereja Suco de Manga Chá de Erva Cidreira	09 Alface / Rúcula Tomate Salada de Abobrinha Batata Doce com Salsa e Alho Molho de Azeitona Cenoura com Alho Poró Brócolis Refogado Filé de Frango Acebolado Panqueca de Carne Arroz / Arroz Integral Feijão Vermelho Farofa Arroz Doce Melão Gelatina de Framboesa Suco de Maracujá Chá de Capim Limão	10 Alface / Mix Tomate Salada de Chuchu Grão de Bico , Agrião e Ovo de Codorna Molho de Queijo Arroz à Piamontese Vagem Refogada Frango Assado Escalopinho ao Mº Madeira Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Pudim de Coco com Calda Abacaxi Gelatina de Limão Suco de Caju Chá Erva Doce	11 Alface / Agrião Tomate Maionese de Ovos Salada Atenas Molho de Limão Abóbora com Gergelim Couve-Flor com Tomate Seco Empadão de Camarão Bife Grelhado Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Surpresa de Abacaxi Salada de Frutas Gelatina de Uva Suco de Laranja Chá Verde
14 RECESSO ESCOLAR	15 RECESSO ESCOLAR	16 Alface / Rúcula Tomate Feijão Fradinho com Atum e Salsa Cenoura Ralada com Salsa Molho de Mostarda e Mel Parafuso ao Mº de Queijo Brócolis ao Alho Ovo Mexido Alcatra Assada ao Molho Arroz / Arroz Integral Feijão Carioca Farofa Romeu e Julieta Melancia Gelatina de Pêssego Suco de Acerola Chá Erva Cidreira	17 Alface / Agrião Tomate Ratatouille Salada Fantasia Molho de Ervas Purê de Batata Couve Rasgada Filé de Frango Grelhado Carne Moída ao Molho Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Pudim de Baunilha com Calda Melão Gelatina de Morango Suco de Limão Chá Verde com Gengibre	18 Alface / Mix de folhas Tomate Batata Alemã Tabule Molho de Azeite ao Alho Abobrinha ao Pesto Seleta de Legumes Filé de Coxa ao Molho Teriaky Bife Grelhado Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Doce de Banana Mamão Gelatina de Cereja Suco de Abacaxi Chá de Hortelã
21 Alface / Chicória Tomate Pepino, Manga, Kani e Gergelim Preto Salada de Chuchu Molho Oriental Espaguete ao Alho Legumes do Yakissoba Frango Xadrez Bife Grelhado Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Doce de Leite Melão Gelatina de Framboesa Suco de Abacaxi Chá Erva Cidreira	22 Alface / Rúcula Tomate Beterraba com Laranja Salada de Abobrinha Molho de Mostarda e Mel Banana Capote Cassata de Berinjela Filé de Frango ao Mº de Damasco Picadinho ao Molho Arroz / Arroz Integral Feijão Vermelho Farofa Pavê de Baunilha Melancia Gelatina de Pêssego Suco de Caju Chá Maçã com Canela	23 Alface / Agrião Tomate Batata Calabresa com Ervas Salpicão de Cenoura Molho Agridoce Creme de Espinafre Abóbora com Ervas Finas Gourjão de Peixe Bife Grelhado Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Manjar com Calda de Ameixa Maçã Gelatina de Morango Suco de Limão Chá de Camomila	24 Alface / Acelga Tomate Salada Crocante Berinjela Italiana Molho de Laranja Penne ao Alho e Óleo Vagem Refogada Isca de Frango à Pizzaiollo Bife ao Mº de Mostarda Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Pudim Sensação Abacaxi Gelatina de Cereja Mate Chá Morango	25 Alface / Mix de folhas Tomate Salada Rústica Lentilha com Cebola Glaceada Molho de Limão Legumes Grelhados Brócolis Refogado Empadão de Frango Bife ao Mº de Azeitona Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Cuscuz Mamão Gelatina Limão Suco de Uva Chá de Maracujá com Gengibre
28 Alface / Agrião Tomate Cenoura Palito com Ervilha Salada Rica Molho Mostarda Temperada Bolinho de Aipim Cassata de Abobrinha Peito de Frango com Banana e Castanha Bife Grelhado Arroz / Arroz Integral Feijão Carioca Farofa Romeu e Julieta Melancia Gelatina de Uva Suco de Maracujá Chá de Capim Limão	29 Alface / Acelga Tomate Salada Atenas Beterraba Ralada com Maçã Molho de Ervas Nhoque ao Sugo Espinafre Refogado Filé de Frango ao Mº de Alho Poró Alcatra Assada ao Alho Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Pudim de Coco Abacaxi Gelatina de Pêssego Suco de Limão Chá de Hortelã	30 Alface / Rúcula Tomate Salada de Feijões com Aipo Salada de Abobrinha Molho de Maracujá com Gengibre Espaguete no Azeite Cenoura com Repolho Roxo Filé de Frango Grelhado Hamburgão de Forno Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Surpresa de Banana Abacaxi Gelatina de Pêssego Suco de Limão Chá de Hortelã	31 Alface / Chicória Tomate Couve Flor com Tomate Cereja e Orégano Macarronese Molho Pesto Batata Calabresa de Forno Abóbora Siciliana Isca de Frango Acebolada Bife Grelhado Arroz / Arroz Integral Feijão Farofa Pudim de Chocolate Mamão Gelatina de Morango Suco de Goiaba Chá de Erva Doce	

couveflor
cultura gastronômica

CARDÁPIO

OUTUBRO

CSB 1858

DIETA

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
	01 Couve Batata / Batata Baroa Abobora Arroz integral Feijão Grelhado: Frango/ Boi Soja refogada	02 Agrião Batata Cenoura / Jiló Arroz integral Feijão Grelhado: Frango/ Boi Soja refogada Abobrinha Recheda com soja e requeijão	03 Acelga Batata / Inhame Vagem Arroz integral Feijão Grelhado: Frango/ Boi Soja refogada	04 Espinafre Batata / Aipim Berinjela Arroz integral Feijão Grelhado: Frango/ Boi Soja refogada Kibe de Soja
07 Couve Batata Berinjela / Beterraba Arroz integral Feijão Grelhado: Frango / Boi Soja refogada Strogonoff de Soja	08 Espinafre Batata/ Batata Doce Abobrinha Arroz integral Feijão Grelhado: Frango / Boi Soja refogada	09 Chicória Batata/ Inhame Quiabo Arroz integral Feijão Grelhado: Frango / Boi Soja refogada Tomate Recheado com Soja	10 Acelga Batata / Aipim Jiló Arroz integral Feijão Grelhado: Frango / Boi Soja refogada	11 Bertalha Batata / Batata Baroa Cenoura Arroz integral Feijão Grelhado: Frango / Boi Soja refogada Hamburguer de Feijão
14 RECESSO ESCOLAR	15 RECESSO ESCOLAR	16 Espinafre Batata / Inhame Abobrinha Arroz integral Feijão Grelhado: Frango / Boi Soja refogada Pimentão Recheado com Soja	17 Repolho Batata / Aipim Quiabo Arroz integral Feijão Grelhado: Frango / Boi Soja refogada	18 Agrião Batata Chuchu / Beterraba Arroz integral Feijão Grelhado: Frango / Boi Soja refogada Enroladinho de Berinjela
21 Espinafre Batata / Aipim Abobrinha Arroz integral Feijão Grelhado: Frango / Boi Soja refogada Bolinho de Arroz Integral com Soja	22 Couve Batata / Batata doce Quiabo Arroz integral Feijão Grelhado: Frango / Boi Soja refogada	23 Chicória Batata Berinjela / Brócolis Arroz integral Feijão Grelhado: Frango / Boi Soja refogada Trouxinha de repolho	24 Repolho Batata Couve-Flor / Abóbora Arroz Integral Feijão Grelhado: Frango/ Boi Soja refogada Repolho	25 Acelga Batata / Inhame Beterraba Arroz integral Feijão Grelhado: Frango / Boi Soja refogada Kibe de Abóbora com Soja
28 Chicória Batata / Batata doce Vagem Arroz integral Feijão Grelhado: Frango/ Boi Soja refogada Omelete Marguerita	29 Repolho Batata/ Aipim Chuchu Arroz integral Feijão Grelhado: Frango/ Boi Soja refogada	30 Agrião Batata/ Inhame Quiabo Arroz integral Feijão Grelhado: Frango/ Boi Soja refogada Hamburguer de soja	31 Acelga Batata Cenoura / Jiló Arroz integral Feijão Grelhado: Frango/ Boi Soja refogada	

COLAÇÃO

	01 Vitamina de Banana Abacaxi Suco de Laranja	02 Achocolatado Maçã Suco de Manga	03 Leite com Neston Melancia Suco de Uva	04 Leite com Neston Melancia Suco de Uva
07 Café com Leite Maçã Suco de Laranja	08 Mingau Mamão Suco de Caju	09 Leite com Neston Manga Suco de Goiaba	10 Achocolatado Banana Suco de Acerola	11 Vitamina de Banana Melão Suco de Manga
14 RECESSO ESCOLAR	15 RECESSO ESCOLAR	16 Vitamina de Banana Melão Suco de Manga	17 Leite com Neston Melancia Suco de Caju	18 Café com Leite Abacaxi Suco de Laranja
21 Achocolatado Maçã Suco de Acerola	22 Mingau Mamão Suco de Goiaba	23 Iogurte com Morango Banana Suco de Caju	24 Café com Leite Melão Suco de Limão	25 Vitamina de Banana Melancia Suco de Manga
28 Leite com Neston Mamão Suco de Uva	29 Café com Leite Maçã Suco de Acerola	30 Achocolatado Melão Suco de Manga	31 Leite com Morango Laranja Suco de Caju	

LANCHE

	01 Rocambole Laranja Suco de Abacaxi	02 Pão de Queijo Mamão Suco de Maracujá	03 MiniHot com Cream Cheese Melão Suco de Laranja	04 Mini Francês com Ovo Melão Suco de Uva
07 SEMANA DA CRIANÇA	08 SEMANA DA CRIANÇA	09 SEMANA DA CRIANÇA	10 SEMANA DA CRIANÇA	11 SEMANA DA CRIANÇA
14 RECESSO ESCOLAR	15 RECESSO ESCOLAR	16 Pão de Queijo Banana Suco de Maracujá	17 Brioche com Polenguinho Laranja Suco de Uva	18 Bolo Maçã Suco de Goiaba
21 Esfiha de Carne Mamão Suco de Maracujá	22 Brioche com Creme de Chocolate Banana Suco de Manga	23 Pão de queijo Manga Suco de Uva	24 Bolo Laranja Suco de Abacaxi	25 MiniFrancês com Ovo Maçã Suco de Acerola
28 Brioche com Queijo Minas Banana Suco de Caju	29 Rocambole Laranja Suco de Acerola	30 MiniFrancês com Queijo Prato Manga Suco de Abacaxi	31 Pão de Queijo Melancia Suco de Uva	

couveflor
cultura gastronômica