

29 SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	BETERRABA	PANQUECA DE PTS		COUVE AO ALHO	MELANCIA
30 TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CHUCHU	PEIXE NO FUBÁ	KIBE DE F. FRADINHO	BETERRABA REFOGADA	MELÃO
ALMOÇO OUTUBRO – 2025								
DATA	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	PRATO PRINCIPAL	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
1 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	COPA LOMBO AO M. LIMÃO	ERVILHA AO VINAGRETE	REPOLHO REFOGADO	GOIABA 1 unid
2 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	ABOBRINHA	STROGONOFF DE FRANGO	STROGONOFF DE SOJA	CHUCHU C/ HORTELÃ	LARANJA
3 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	PEPINO	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	BOLINHO DE FEIJÃO PRETO	ABOBORA NA MARGARINA	BANANA
6 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	KIBE DE F. PRETO C/ QUEIJO		BERINJELA C/ SALSÃO	MAÇÃ
7 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	PEPINO	ISCA DE FRANGO C/ M. SHOYO	SOJA A VINAGRETE	REPOLHO AO ALHO	MELANCIA
8 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	CHUCHU	PEIXE ASSADO	HAMBURGUER DE PTS	COUVE REFOGADA	LARANJA
9 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CEBOLA C/ ORÉGANO	FRANGO DESFIADO AO SUGO	ALMONDEGA DE F. FRADINHO	NHOQUE	MELÃO
10 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	ABOBRINHA	CARNE ACEBOLADO	GRÃO DE BICO ACEBOLADO	CHUCHU COZIDO	GOIABA
13 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	PEPINO	PANQUECA DE ESPINAFRE C/ RICOTA		CENOURA C/ ALECRIM	LARANJA
14 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	FRANGO AO M. BRANCO	KIBE DE F. PRETO C/ QUEIJO	BATATA DOCE ASSADA	MELÃO
15 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BETERRABA	CARNE MOÍDA	BOLINHO DE SOJA	ACELGA REFOGADA	MAÇÃ
16 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	CHUCHU	PEIXE NO FUBÁ	ALMONDEGA DE PTS	ABOBORA ASSADA	GOIABA
17 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CEBOLA C/ ORÉGANO	FRANGO A PIZZAILO	ERVILHA A VINAGRETE	REPOLHO REFOGADO	BANANA
20 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BETERRABA	TORTA VEGETARIANA		COUVE AO ALHO	MELÃO
21 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	ABOBRINHA	PEIXE AO M. DE MOSTARDA	SOJA AO M. DE MOSTARDA	ESCAROLA NA MARGARINA	MAÇÃ
22 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	FILÉ DE FRANGO AO M. INGLÊS	KIBE LENTILHA	BERINJELA REFOGADA	BANANA
23 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	PEPINO	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	BETERRABA C/ SALSÃO	LARANJA
24 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	CHUCHU	SOBRECOXA	BOLINHO DE PTS	BATATA RUSTICA	MELANCIA
28 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	ABOBRINHA	FILÉ DE FRANGO A VINAGRETE	ERVILHA A VINAGRETE	BETERRABA COZIDA	MELÃO
29 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	PEPINO	CUBOS DE CARNE	HAMBURGUER DE PTS	CHUCHU C/ MARGARINA	MAÇÃ
30 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	BETERRABA	ISCA DE FRANGO AO M. MOSTARDA	KIBE DE F. PRETO	COUVE REFOGADA	BANANA
31 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CEBOLA C/ ORÉGANO	PEIXE ASSADO	BOLINHO DE SOJA	ABOBORA ASSADA	LARANJA

29 SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CENOURA	OVO COZIDO C/ AZEITE E ORÉGANO		PURÊ DE BATATA	GOIABA
30 TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	ABOBRINHA	CARNE MOÍDA	PTS AO SUGO	CENOURA COZIDA	MAÇÃ
JANTAR OUTUBRO – 2025								
DATA	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	PRATO PRINCIPAL	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
1 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	PEPINO	FRANGO AO M. MOSTARDA	KIBE DE F. FRADINHO	COUVE AO ALHO	MELANCIA
2 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ESCAROLA	CEBOLA C/ ORÉGANO	PEIXE ASSADO	ERVILHA ACEBOLADA	BETERRABA ASSADA	BANANA
3 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CHUCHU	CUBOS DE FRANGO	HAMBURGUER DE SOJA	REPOLHO ROXO	LARANJA
6 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	ABOBRINHA	LASANHA DE PTS		BETERRABA COZIDA	GOIABA
7 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	BETERRABA	CARNE MOÍDA AO M. INGLÊS	ABOBRINHA RECHEADA C/ F. FRADINHO	ESCAROLA AO ALHO	MELÃO
8 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	PEPINO	ISCA DE FRANGO A VINAGRETE	ALMONDEGA DE ERVILHA AO SUGO	PURÊ DE CENOURA	MELANCIA
9 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	CHUCHU	PEIXE NO FUBÁ	BOLINHO DE F. PRETO	COUVE REFOGADA	LARANJA
10 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	KIBE DE SOJA COM QUEIJO	REPOLHO REFOGADO	MAÇÃ
13 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	CHUCHU	OVO COZIDO COM AZEITE E ORÉGANO		BETERRABA ASSADA	MELANCIA
14 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	CEBOLA C/ ORÉGANO	COPA LOMBO AO BARBECUE	PTS AO BARBECUE	ESCAROLA AO ALHO	GOIABA
15 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	COXA E SOBRECORA	HAMBURGUER DE ERVILHA	CHUCHU C/ HORTELÃ	BANANA
16 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	PEPINO	CARNE C/ CEBOLA	BOLINHO DE SOJA	REPOLHO ROXO REGOGADO	MAÇÃ
17 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	BETERRABA	PEIXE AO M. DE LIMÃO	ALMONDEGA DE F. PRETO	MANDIOCA COZIDA	MELÃO
20 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	PANQUECA DE ESPINAFRE C/ RICOTA		BERINJELA C/ ALECRIM	LARANJA
21 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CHUCHU	CARNE MOÍDA	KIBE DE F. PRETO	ABOBORA COZIDA	MELÃO
22 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	PEPINO	PEIXE ASSADO	ALMONDEGA DE PTS	CENOURA AO ALHO	GOIABA
23 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	ABOBRINHA	FRANGO DESFIADO AO SUGO	SOJA AO SUGO	NHOQUE	MELANCIA
24 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	CEBOLA C/ ORÉGANO	STROGONOFF DE CARNE	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	REPOLHO ROXO REFOGADO	BANANA
28 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	CEBOLA C/ ORÉGANO	PEIXE AO M. DE MOSTARDA	SOJA AO M. DE MOSTARDA	CENOURA COZIDA	MELANCIA
29 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	CENOURA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BOLINHO DE LENTILHA	ABOBRINHA C/ ALECRIM	BANANA
30 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CHUCHU	CARNE AO M. SHOYO	HAMBURGUER DE ERVILHA	FAROFA COLORIDA	MAÇÃ
31 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	PEPINO	CUBO SUÍNO AO M. DE LIMÃO	KIBE DE PTS COM QUEIJO	BETERRABA NA MARGARINA	GOIABA