


**COLÉGIO PORTAL** **CARDÁPIO MENSAL DE OUTUBRO 2024**

Semanas	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
1ª Semana 01 até 04		Arroz/Feijão Picadinho de Carne Chuchu Refogado Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Linguiça Acebolada Virado de Couve Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Frango Assado Purê de Batata Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Músculo Cozido Abóbora Cabotia Refogada Fruta da Época
2ª Semana 07 até 11	Risoto de Carne Moída com Legumes (Vagem, Cenoura e Tomate) Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Frango Refogado Polenta ao Sugo Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Lombo Assado Couve Refogada Salada Fruta da Época	Macarrão com Cenoura ralada e Tomate, Milho e Ervilhas Coxinha de Frango Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Picadinho de Carne Abobrinha Refogada Salada Fruta da Época
3ª Semana 14 até 18	Arroz/Feijão Tirinhas de Frango Seleta de Legumes Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Carne Moída c/ ovos Berinjela Empanada Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Carne de Panela Repolho com Cenoura Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Frango com Mandioquinha Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Fígado em Tirinhas Batata Corada Salada Salada de Frutas
4ª Semana 21 até 25	Arroz/Feijão Músculo com Legumes (Abóbora/Tomate e Cebolinha) Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Tirinhas de Frango à Milanesa Creme de Milho Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Escondidinho de Carne Moída Verdura Refogada Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Panqueca de Carne Abobrinha Refogada Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Salsicha Americana Macarrão ao Sugo Salada Fruta da Época
5ª Semana 28 até 31	Arroz/Feijão Frango em Cubos Cuscuz de Legumes Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Strogonoff de Carne Batata Palha Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Pernil Acebolado Virado de Aboborinha Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Omelete com Queijo Macarrão a Bolonhesa Salada Fruta da Época	



**COLÉGIO**  
**PORTAL** **CARDÁPIO MENSAL DE OUTUBRO 2024**