

CARDÁPIO MENSAL DE OUTUBRO 2026

Semanas	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
1º Semana 01 a 02				Arroz/Feijão Pernil Assado Couve Refogada Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Frango ao Molho Torta de Legumes Salada Fruta da Época
2º Semana 05 a 09	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	Arroz/Feijão Picadinho de Carne Abobrinha Refogada Salada Fruta da Época
3ª Semana 12 a 16	FERIADO	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
4º Semana 19 a 23	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 Verde de Carne Abobrinha Refogada Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Salsicha Americana Macarrão ao Sugo Salada Fruta da Época
5º Semana 26 a 30	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 Abobrinha Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Omelete com Queijo Macarrão à Bolonhesa Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Picadinho de Carne Chuchu Refogado Salada Fruta da Época