

# CARDÁPIO MENSAL



OUTUBRO 2024

**segunda-feira**



**terça-feira**

01/10

arroz + feijão

Strogonoff de frango

batatas assadas

salada de abobrinha

sobremesa: pudim

chocolate e suco polpa

**quarta-feira**

02/10

arroz + feijão preto

feijoada kids

farofa/ couve refogada

salada vinagrete

sobremesa: laranja

suco polpa

**quinta-feira**

03/10

arroz + feijão

Almôndegas bovina ao sugo

espaguete ao azeite

salada verde

sobremesa: fruta

suco polpa

**sexta-feira**

04/10

arroz + feijão

moqueca de peixe

brócolis e couve-flor

salada de beterraba

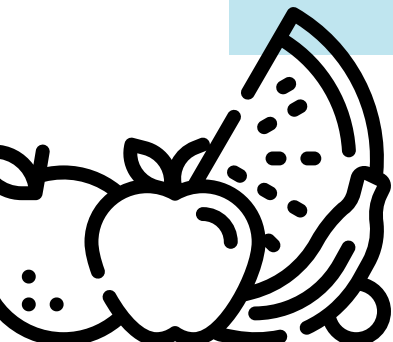
sobremesa: fruta

suco polpa

**DICA DA  
NUTRI**

As crianças tendem a imitar os  
hábitos alimentares dos adultos.

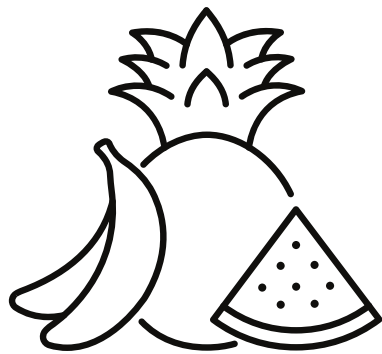
Transforme as refeições em  
momentos especiais.



**Flavia  
Vaz**  
NUTRICIONISTA INFANTIL  
COMPORTAMENTAL

Nutricionista Infantil e Escolar  
CRN3-8228

*Flavia*  
Dr.ª Flavia Vaz  
Nutricionista Infantil  
CRN3-8228



# CARDÁPIO MENSAL



OUTUBRO 2024

## segunda-feira

07/10

arroz + feijão

Omelete de queijo e  
legumes

salada verde

sobremesa: fruta e suco

polpa

## terça-feira

08/10

arroz + feijão

coxa de frango assada

purê de batata

salada de pepino

sobremesa: fruta e suco

polpa

## quarta-feira

09/10

arroz + feijão preto

feijoada kids

farofa/ couve refogada

salada vinagrete

sobremesa: laranja

suco polpa

## quinta-feira

10/10

**DIA DAS CRIANÇAS**

**DIA DO LANCHE FELIZ SAUDÁVEL**

**X-salada**

**batata palito assada**

**sobremesa: picolé**

**suco polpa**

## sexta-feira

11/12

arroz + feijão

Espaguete aos dois molhos

cubos suínos

salada de verde

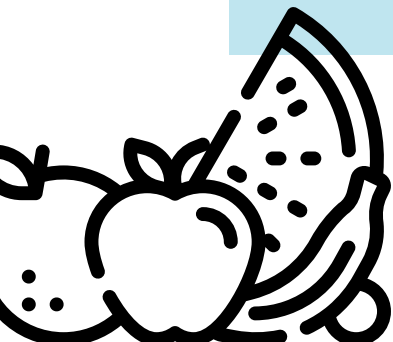
sobremesa: fruta

suco polpa

**DICA DA  
NUTRI**

**As crianças tendem a imitar os  
hábitos alimentares dos adultos.**

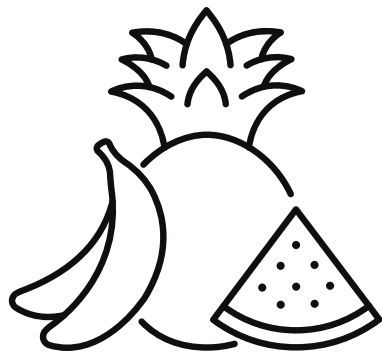
**Transforme as refeições em  
momentos especiais.**



**Flavia  
Vaz**  
NUTRICIONISTA INFANTIL  
COMPORTAMENTAL

Nutricionista Infantil e Escolar  
CRN3-8228

*Flavia*  
Dr.ª Flavia Vaz  
Nutricionista Infantil  
CRN3-8228



# CARDÁPIO MENSAL



OUTUBRO 2024

## segunda-feira

14/10

arroz + feijão  
fricassê de frango  
legumes grelhados  
salada verde  
sobremesa: fruta e suco  
polpa

## terça-feira

15/10

arroz + feijão  
rocambole de carne  
creme de milho  
salada vinagrete  
sobremesa: fruta e suco  
polpa

## quarta-feira

16/10

arroz + feijão preto  
feijoada kids  
farofa/ couve refogada  
salada vinagrete  
sobremesa: laranja  
suco polpa

## quinta-feira

17/10

Panqueca de frango ao  
sugo  
polenta cremosa  
sobremesa: gelatina  
suco polpa

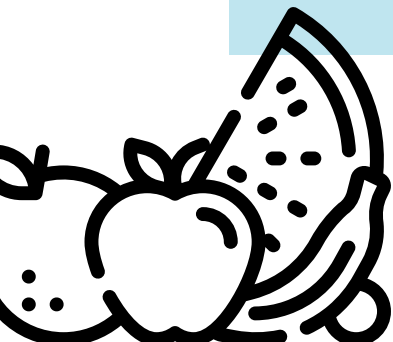
## sexta-feira

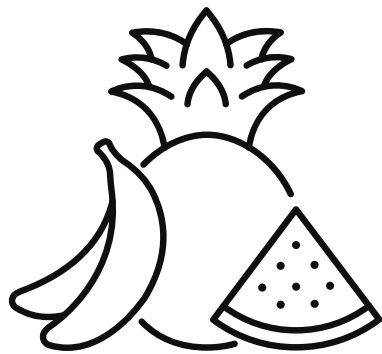
18/10

arroz + feijão  
Escondidinho suíno  
farofinha amarela  
salada de verde  
sobremesa: fruta  
suco polpa

### DICA DA NUTRI

As crianças tendem a imitar os  
hábitos alimentares dos adultos.  
Transforme as refeições em  
momentos especiais.





# CARDÁPIO MENSAL



OUTUBRO 2024

## segunda-feira

21/10

arroz + feijão  
ovos mexidos com queijo  
legumes cozidos  
salada verde  
sobremesa: fruta e suco  
polpa

## terça-feira

22/10

arroz + feijão  
bife de panela  
batata dourada ao açafrão  
salada legume  
sobremesa: fruta e suco  
polpa

## quarta-feira

23/10

arroz + feijão preto  
feijoada kids  
farofa/ couve refogada  
salada vinagrete  
sobremesa: laranja  
suco polpa

## quinta-feira

24/10

Espaguete a bolonhesa  
bolinho de arroz assado  
com cenoura  
sobremesa: fruta  
suco polpa

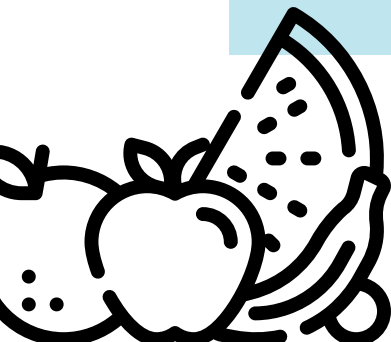
## sexta-feira

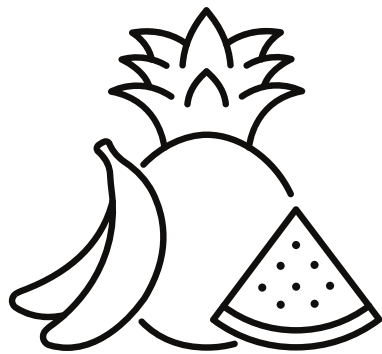
25/10

arroz + feijão  
peixe empanado no fubá assado  
verdura refogada  
salada de tomate  
sobremesa: fruta  
suco polpa

DICA DA  
NUTRI

As crianças tendem a imitar os  
hábitos alimentares dos adultos.  
Transforme as refeições em  
momentos especiais.





# CARDÁPIO MENSAL



OUTUBRO 2024

## segunda-feira

28/10

arroz + feijão  
carne moída com milho  
purê misto  
salada verde  
sobremesa: fruta e suco  
polpa

## terça-feira

29/10

arroz + feijão  
sobrecoxa assada  
abóbora cabotiá  
salada pepino  
sobremesa: spumone de  
morango e suco polpa

## quarta-feira

30/10

arroz + feijão preto  
feijoada kids  
farofa/ couve refogada  
salada vinagrete  
sobremesa: laranja  
suco polpa

## quinta-feira

31/10

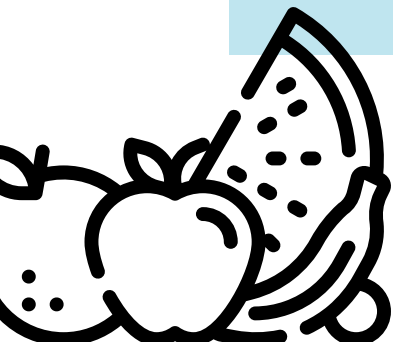
parafuso ao molho  
kibe de assadeira  
salada verde  
sobremesa: fruta  
suco polpa

## sexta-feira



DICA DA  
NUTRI

As crianças tendem a imitar os  
hábitos alimentares dos adultos.  
Transforme as refeições em  
momentos especiais.



Flavia  
Vaz  
NUTRICIONISTA INFANTIL  
COMPORTAMENTAL

Nutricionista Infantil e Escolar  
CRN3-8228

Flavia  
Dr.ª Flavia Vaz  
Nutricionista Infantil  
CRN3-8228