

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira 01/10/2025	Quinta-feira 02/10/2025	Sexta-feira 03/10/2025
OPÇÕES QUENTES			Arroz Risotinho Feijão preto Macarrão Farofa Moída turbinada Peixe empanado Frango com molho Brócolis refogado Mix de legumes	Arroz Arroz com lentilha Feijão carioca Farofa Carne bovina de panela Frango grelhado Aipim assado Couve verde Ovo mexido Batata Rústica Assada	Arroz Arroz Integral Feijão preto Farofa Frango Assado Carne de Panela Banana Assada com Canela Milho na espiga Nhoque ao sugo Cabotia assada com alecrim
OPÇÕES FRIAS			Alface Ovo cozido Vinagrete de feijão branco Cenoura Ralada Melão	Alface Tomate com manjericão Pepino agridoce Beterraba ralada Melancia	Alface Ervilha Couve-flor Tabule Cenoura ralada
SUCO INTEGRAL			Uva	Laranja	Uva
SOBREMESA/ FRUTA			Gelatina , Banana e manga	Melancia e tangerina	Gelatina

Itens em vermelho não são ofertados
para a Educação Infantil!

	Segunda-feira 06/10/2025	Terça-feira 07/10/2025	Quarta-feira 08/10/2025	Quinta-feira 09/10/2025	Sexta-feira 10/10/2025
OPÇÕES QUENTES	Arroz Arroz carreteiro Feijão preto Macarrão Farofa Bolonesa Frango grelhado Ovo Grelhado Legumes ao molho vermelho Purê de abóbora cabotiá	Arroz Arroz integral Feijão carioca Farofa Suíno assado Picadinho bovino c/ batatas Brócolis refogado Polenta cremosa Lentilha Mix de legumes	Arroz Risotinho Feijão Preto Farofa Macarrão Peixe desfiado com limão Frango ao molho cremoso Ovo mexido Batata doce cozida Couve verde ao alho	Arroz Feijão carioca Feijoadinha Farofa Carne bovina de panela Frango grelhado Molho ao sugo Aipim Creme de milho Abobrinha refogada	Arroz Arroz com legumes Feijão preto Farofa Frango empanado Moída turbinada Molho quatro queijos Macarrão Batata Souté Chuchu refogado
OPÇÕES FRIAS	Alface Tomate Cenoura crua Ervilha Granola salgada	Alface Pepino Chuchu com cebolinha Beterraba cozida Melão	Alface Cenoura cozida Tomate com manjericão Vinagrete de grão de bico Couve flor	Alface Ervilha Beterraba cozida Brócolis Melancia	Alface Tomate c/ cebola roxa Pepino agri-doce Cenoura ralada Vinagrete
SUCO INTEGRAL	Uva	Laranja	Uva	Laranja	Uva
SOBREMESA/ FRUTA	Tangerina e maçã	Gelatina Manga e melão	Banana e laranja	Gelatina Melancia e maçã	Pera e banana

Itens em vermelho não são ofertados
para a Educação Infantil!



F.A. ASSESSORIA
ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO
EM RESTAURANTES E
LANCHONETES

Nutr. Me. Fernanda Ayala
CRN10:9471

	Segunda-feira 13/10/2025	Terça-feira 14/10/2025	Quarta-feira 15/10/2025	Quinta-feira 16/10/2025	Sexta-feira 17/10/2025
OPÇÕES QUENTES	DIA DO PROFESSOR	Arroz Arroz com legumes Feijão carioca Farofa Carne bovina de panela Sobrecoxa de frango refogada Polenta cremosa Cenoura com alho poró Mix de legumes Batata rústica assada	Arroz Risotinho Feijão preto Farofa Macarrão Ovo grelhado Bolhonhesa Milho refogado Brócolis e couve flor refogado Banana assada	Arroz Arroz integral Feijão carioca Farofa Lasanha de carne Frango desfiado com molho Peixe empanado Purê de aipim Legumes grelhados Couve verde	Arroz Arroz carreteiro Feijão preto Farofa Frango assado Almôndega caseira Macarrão Ovo mexido Lentilha Abóbora refogada
OPÇÕES FRIAS		Alface Mix de sementes Ervilha Beterraba cozida Tomate	Alface Picles Ervilha Cenoura ralada Repolho roxo Manga	Alface Tomate c/ manjeriçã Couve verde Beterraba ralada Laranja Ovo cozido	Alface Ervilha Tabule Brócolis Cenoura ralada
SUCO INTEGRAL		Laranja	Uva	Laranja	Uva
SOBREMESA/ FRUTA		Tangerina e maçã	Gelatina Banana e manga	Gelatina Melancia e goiaba	Maçã e goiaba

Itens em vermelho não são ofertados
para a Educação Infantil!



F.A. ASSESSORIA
ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO
EM RESTAURANTES E
LANCHONETES

Nutr. Me. Fernanda Ayala
CRN10:9471

	Segunda-feira 20/10/2025	Terça-feira 21/10/2025	Quarta-feira 22/10/2025	Quinta-feira 23/10/2025	Sexta-feira 24/10/2025
OPÇÕES QUENTES	Arroz Arroz carreteiro Feijão preto Macarrão Farofa Bolonhesa Frango grelhado Purê de cabotiá Mix de legumes Ovo mexido	Arroz Risotinho Feijão carioca Farofa Suíno assado Ragu de carne bovina Brócolis refogado Polenta cremosa Abobrinha espaguete Batata refogada	Arroz Arroz com legumes Feijão preto Farofa Macarrão Bolinho de peixe Ovo grelhado Frango ao molho com milho Batata doce assada Couve verde ao alho	Arroz Arroz integral Feijão carioca Farofa Carne bovina de panela Frango grelhado Nhoque ao sugo Aipim Creme de milho Mix de repolho	NÃO HAVERÁ AULA
OPÇÕES FRIAS	Alface Tomate Cenoura crua Ervilha Granola salgada	Alface Pepino Chuchu com cebolinha Beterraba cozida Manga	Alface Cenoura cozida Tomate com manjericão Vinagrete de grão de bico Couve flor	Alface Tomate c/ manjericão Couve verde Beterraba ralada Laranja	
SUCO INTEGRAL	Uva	Laranja	Uva	Laranja	
SOBREMESA/ FRUTA	Tangerina e maçã	Gelatina Tangerina e maçã	Banana e manga	Gelatina Melancia e maçã	

Itens em vermelho não são ofertados
para a Educação Infantil!



F.A. ASSESSORIA
ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO
EM RESTAURANTES E
LANCHONETES

Nutr. Me. Fernanda Ayala
CRN10:9471

	Segunda-feira 27/10/2025	Terça-feira 28/10/2025	Quarta-feira 29/10/2025	Quinta-feira 30/10/2025	Sexta-feira 31/10/2025
OPÇÕES QUENTES	Arroz Risotinho Feijão preto Macarrão Farofa Ovo mexido Bolonesa Frango grelhado Mix de legumes Purê de batatas	Arroz Arroz integral Feijão carioca Farofa Suíno assado Frango com molho Brócolis refogado Polenta cremosa Lentilha Batata doce cozida	Arroz Arroz com legumes Feijão preto Farofa Picadinho bovino Peixe desfiado com limão Ovo grelhado Macarrão Couve flor refogada Couve verde refogada	Arroz Arroz integral Feijão carioca Farofa Panqueca de carne Frango assado Molho bolonesa Purê de aipim Banana assada Chuchu refogado	Arroz Arroz com frango Feijão preto Farofa Frango empanado Ragu de carne bovina com mandioquinha Macarrão Legumes ao molho branco Cabotia assada com alegrim Milho refogado
OPÇÕES FRIAS	Alface Tomate Cenoura crua Ervilha Pepino	Alface Cenoura cozida Chuchu com cebolinha Beterraba cozida Melancia	Alface Tomate Vinagrete Cenoura ralada Milho	Alface Pepino Beterraba cozida Brócolis Melão	Alface Mix de sementes Cenoura cozida Ervilha Grão de bico
SUCO INTEGRAL	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
SOBREMESA/ FRUTA	Tangerina e maçã	Gelatina Manga e melão	Banana e laranja	Gelatina Abacaxi e maçã	Laranja e pera

Itens em vermelho não são ofertados
para a Educação Infantil!



F.A. ASSESSORIA
ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO
EM RESTAURANTES E
LANCHONETES

Nutr. Me. Fernanda Ayala
CRN10:9471