



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal OUTUBRO

Matriarca lanchonete e restaurante



01/10 A 03/10	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes			Arroz Risotinho Feijão preto Farofa Macarrão 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 Cabotíá assada com alecrim
Opções frias			Alface Ovo cozido Vinagrete de feijão branco Cenoura ralada Melão	Alface Tomate com manjerição Pepino agri-doce Beterraba ralada Melancia	Alface Ervilha Couve-flor Tabule Cenoura ralada
Suco integral			Uva	Laranja	Uva
Sobremesa			Gelatina , banana e manga	Melancia e tangerina	Gelatina

**Itens em vermelho não são
oferecidos para Educação Infantil!**

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal OUTUBRO

Matriarca lanchonete e restaurante



06/10 a 10/10	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz Arroz carreteiro Feijão preto Macarrão Farofa Bolonhesa 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 sauté Chuchu refogado
Opções frias	Alface Tomate Cenoura crua Ervilha Granola salgada	Alface Pepino Chuchu com cebolinha Beterraba cozida Melão	Alface Cenoura cozida Tomate com manjeriçao 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	Tangerina e maçã	Gelatina , Melão e Manga	Banana e laranja	Gelatina , Melancia e maçã	Pera e banana

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal OUTUBRO

Matriarca lanchonete e restaurante



13/10 a 17/10	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	RECESSO 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 Bolonhesa Milho refogado Brócolis e couve-flor refogado Banana assada com canela	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 Almôndegas caseiras Macarrão Ovo mexido Lentilha Abóbora refogada
Opções frias		Alface Mix de sementes Ervilha Beterraba cozida Tomate	Alface Pepino Repolho roxo Cenoura ralada Manga	Alface Tomate c/ manjerição Beterraba cozida Ovo cozido Laranja	Alface Ervilha Tabule Brócolis Cenoura ralada
Suco integral		Laranja	Uva	Laranja	Uva
Sobremesa		Tangerina e maçã	Gelatina , Banana e manga	Gelatina , Melancia e goiaba	Maçã e goiaba

**Itens em vermelho não são
oferecidos para Educação Infantil!**

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal OUTUBRO

Matriarca lanchonete e restaurante



20/10 a 24/10	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz Arroz carreteiro Feijão preto Macarrão Farofa Bolonesa 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 assado Ovo grelhado Frango ao molho c/ 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 refogado	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 manjeriço Vinagrete de grão-de-bico Couve-flor	Alface Ervilha Beterraba cozida Brócolis Melão	
Suco integral	Uva	Laranja	Uva	Laranja	
Sobremesa	Tangerina e maçã	Gelatina , Melão e Manga	Banana em laranja	Gelatina , Melancia e maçã	

**Itens em vermelho não são
oferecidos para Educação Infantil!**

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal OUTUBRO

Matriarca lanchonete e restaurante



27/10 a 31/10	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz Risotinho Feijão preto Macarrão Farofa Ovo mexido Bolonhesa 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 bolonhesa 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 alecrim 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 Brócolis Beterraba cozida Pepino Melão	Alface Mix de sementes Cenoura cozida Ervilha Grão-de-bico
Suco integral	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Tangerina e maçã	Gelatina , Melão e Manga		Gelatina , Abacaxi e Maçã	Laranja e pera

**Itens em vermelho não são
oferecidos para Educação Infantil!**

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



Documento assinado digitalmente
FERNANDA OLIVEIRA AYALA
Data: 30/09/2026 19:48:57-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>