

02/10 Segunda	03/10 Terça	04/10 Quarta	05/10 Quinta	06-10 Sexta
Salada crua		vinagrete de tomate com couve flor		
Maionese		Salada Cozida		
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão preto	Feijão com calabresa	Feijão
	Hambúrguer caseiro	Isca de carne	Estrogonofe de carne	Assado de panela
<b>FERIADO</b>	Peixe à escabeche	Frango à parmegiana	Peixe grelhado	Omelete de atum com legumes
	Vatapá de frango	Feijão tropeiro	Farofa de couve com uvas passas	Banana frita (ao forno)
	Purê de abobora com charque	Couve flor gratinada	Purê de batatas	Panqueca de frango
	Refogado de couve flor e vagem	Lasanha de carne	Refogado de vagem, cenoura e cebola.	Brócolis e couve flor refogados
<b>Sobremesa</b>				
	Melancia	Salada de Fruta	Banana caramelizada	Gelatina colorida (mosaico)

09/10 Segunda	10/10 Terça	11/10 Quarta	12/10 Quinta	13/10 Sexta
Vinagrete		Salada crua		
Salada cozida		Maionese		
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão com calabresa	Feijão	Feijão preto	Feijão	Feijão com abóbora
Escondidinho de carne com Batata	Bife acebolado	Rocambolê de carne recheado com presunto e queijo	Carne moída com batata e cenoura	Carne assada
Frango Grelhado	Frango ao Molho	Peixe à escabeche	Coxa de frango assada empanada com farinha de rosca e queijo parmesão ralado	Estrogonofe de frango
Brócolis e couve flor refogados	Quibes fritos (ao forno)	Macarrão com atum e brócolis	Feijão tropeiro	Purê de batatas
Farofa de abobrinha com ovo	Farofa de cenoura com uvas passas	Refogado de cenoura com repolho	Batata assada com ervas	Jardineira de legumes
Batata frita (forno)	Abóbora refogada	Berinjela empanada	Quiabo refogado	Quibes fritos (ao forno)
<b>Sobremesa</b>				
Laranja	Melancia	Pudim de leite	Abacaxi	Gelatina de morango

16/10 Segunda	17/10 Terça	18/10 Quarta	19/10 Quinta	20/10 Sexta
<b>Salada crua</b>				
Maionese	vinagrete de tomate com couve flor		Salada cozida	
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão com talos de couve	Feijão com calabresa	Feijão Preto	Feijão com abóbora
Bife à parmegiana	Estrogonofe de carne	Hambúrguer	Lasanha de carne	Bife acebolado
Torta de Frango	Coxa de frango assada com batatas	Peixe à escabeche	Frango xadrez	Frango Empanado
Assado de legumes	Refogado de cenoura com repolho	Macarrão com frango desfiado	Berinjela empanada	Panqueca à bolonhesa
Batata frita (ao forno)	Batata gratinada	Jardineira de legumes	Brócolis refogado com vagem	Abobrinha gratinada
Vatapá de frango	Quibe frito (ao forno)	Farofa de calabresa com banana	Farofa simples	Farofa de couve
<b>Sobremesa</b>				
Abacaxi	Gelatina de uva cremosa	Mousse de maracujá	Salada de frutas	Laranja

23/10 Segunda	24/10 Terça	25/10 Quarta	26/10 Quinta	27/10 Sexta
<b>Salada crua</b>				
<b>Salada cozida</b>		<b>Maionese</b>		
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão Preto	Feijão com abóbora	Feijão	Feijão com calabresa
Almondegas	Bife acebolado	Estrogonofe de Carne	Quibe assado recheado	Bife à parmegiana
Peixe Grelhado	Coração guisadinho	Frango assado com batatas	Peixe à escabeche	Frango Grelhado
Farofa de bacon com banana	Macarrão com frango desfiado e brócolis	Macarrão ao sugo	Batata gratinada	Torta de peixe
Couve flor com brócolis e vagem refogados	Farofa de couve com uvas passas	Batata frita (ao forno)	Panqueca de frango	Legumes refogados
Batata frita (ao forno)	Suflê de legumes	Vatapá de Frango	Macarrão ao alho e óleo com brócolis e tomate cereja	Abobrinha gratinada
<b>Sobremesa</b>				
Mousse de morango	Abacaxi	Gelatina colorida	Melancia	Mousse de maracujá

30/10 Segunda	31/10 Terça
<b>Salada crua</b>	
<b>Salada cozida</b>	
Arroz	Arroz
Feijão	Feijão Preto
Carne moída	Estrogonofe de carne
Frango ao molho	Peixe grelhado
Feijão tropeiro	Farofa de abobrinha com ovo
Refogado de cenoura com vagem	Batata gratinada
Quiabo refogado	Brócolis refogado com couve flor
<b>Sobremesa</b>	
Abacaxi	Espetinho de uvas com chocolate