

## Almoço – outubro de 2026

| segunda-feira                                                                                       | terça-feira                                                                               | quarta-feira                                                                                    | quinta-feira                                                                                              | sexta-feira                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                 | 01 –<br>Carne moída à bolonhesa<br>Batata corada<br><br>Alface, tomate, brócolis                          | 02 –<br>Filé suíno grelhado<br>Chuchu refogado<br><br>Alface, tomate, cenoura                          |
| 05 –<br>Picadinho de carne<br>Purê de abóbora<br><br>Alface, tomate, beterraba                      | 06 –<br>Frango grelhado<br>Macarrão ao sugo<br>Chuchu refogado<br>Alface, tomate e pepino | 07 –<br>Peixe à dorê<br>Seleta de legumes<br>Alface, tomate e abobrinha                         | 08 –<br>Espetinho de frango<br>Farofa<br>Vinagrete de repolho<br>Alface, tomate, cenoura                  | 09 –<br>Escondidinho de carne<br>(carne com purê)<br>Brócolis ao alho e óleo<br>Alface, tomate, rúcula |
| 12 –<br><br>FERIADO                                                                                 | 13 –<br><br>AULA SUSPensa                                                                 | 14 –<br>Croquete de carne<br>Batata doce assada<br>Vagem refogada<br>Alface, tomate, rúcula     | 15 –<br>Panqueca de carne; molho<br>branco e molho vermelho<br>Brócolis ao alho e óleo<br>Alface e tomate | 16 –<br>Isca de carne grelhada<br>Batata sauté<br>Quiabo refogado<br>Alface, tomate e pepino           |
| 19 –<br>Filé suíno grelhado<br>Torta de legumes<br>Alface, tomate, chuchu                           | 20 –<br>Bife à rolê<br>Suflê de cenoura<br>Abobrinha refogada<br>Alface, tomate e rúcula  | 21 –<br>Cubinhos de frango grelhado<br>Macarrão ao sugo<br>Berinjela refogada<br>Alface, tomate | 22 –<br>Peixe à dorê<br>Couve-flor gratinada<br>Alface, tomate e pepino                                   | 23 –<br>Carne de panela<br>Farofa<br>Couve refogada<br>Alface, tomate, vinagrete                       |
| 26 –<br>Isca de frango grelhada<br>Batata doce assada<br>Chuchu refogado<br>Alface, tomate e pepino | 27-<br>Peixe à dorê<br>Palitinhos de cenoura<br>Alface e tomate, beterraba                | 28-<br>Hambúrguer caseiro<br>Brócolis ao alho e óleo<br>Alface e tomate, cenoura                | 29-<br>Estrogonofe de frango<br>Batata palha<br>Vagem refogada<br>Alface, tomate e rúcula                 | 30-<br>Lombo assado<br>Macarrão ao sugo<br>Abobrinha refogada<br>Alface, tomate, chuchu                |

**Cardápio sujeito a alterações**

**Acompanha diariamente arroz branco, arroz integral e feijão**

**Nutricionista Responsável – Két Vargas – CRN3 – 15.209 - Contato – ket.alves@redealix.org.br**