



GRUPO DOROTÉIAS

# Integral 2021

## Cardápio OUTUBRO



Ensinar é mais que  
transmitir conhecimento

1ª Semana: 01/10 A 09/10

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Sexta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão marrom, estrogonofe, batatas assadas. Salada de alface <b>Suco:</b> caju <b>Sobremesa:</b> abacaxi	<b>Carboidrato:</b> torta salgada de frango <b>Suco:</b> acerola <b>Fruta:</b> laranja
Segunda-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão preto, bolinho de carne, macarrão. Salada alface. <b>Suco:</b> manga <b>Sobremesa:</b> banana	<b>Carboidrato:</b> mini pizza <b>Suco:</b> maracujá <b>Fruta:</b> melancia
Terça-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão marrom, lasanha de carne, legumes assados. Salada pepino. <b>Suco:</b> limão. <b>Sobremesa:</b> goiaba	<b>Carboidrato:</b> pastel de chocolate com banana <b>Suco:</b> caju <b>Fruta:</b> mamão
Quarta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão preto, fricassê, farofa. Salada de vagem. <b>Suco:</b> caju <b>Sobremesa:</b> laranja	<b>Carboidrato:</b> bolo de coco <b>Suco:</b> abacaxi <b>Fruta:</b> banana
Quinta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão preto, farofa de carne, macarrão. Salada alface. <b>Suco:</b> manga <b>Sobremesa:</b> banana	<b>Carboidrato:</b> nini cupcake de chocolate <b>Suco:</b> caju <b>Fruta:</b> mamão
Sexta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijoada, isca de frango, farofa com couve. Salada de cenoura. <b>Suco:</b> caju <b>Sobremesa:</b> sorvete de fruta	<b>Carboidrato:</b> cuscuz <b>Suco:</b> limão <b>Fruta:</b> tangerina

Obs: Cardápio sujeito a alterações.





## Cardápio

2ª Semana: 11/10 a 15/10

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Recesso	
Terça-feira	Feriado	
Quarta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão marrom, peixe ao molho, batata cozida. Salada alface. <b>Suco:</b> uva <b>Sobremesa:</b> mamão	<b>Carboidrato:</b> panqueca de chocolate <b>Suco:</b> limão <b>Fruta:</b> melancia
Quinta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz, feijão marrom, carne ao molho e legumes. Salada de tomate. <b>Suco:</b> maracujá <b>Sobremesa:</b> tangerina	<b>Carboidrato:</b> sanduiche natural <b>Suco:</b> limão <b>Fruta:</b> melancia
Sexta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz, feijoada, frango grelado, farofa de cebola com couve. Salada de vinagrete. <b>Suco:</b> uva <b>Sobremesa:</b> gelatina	<b>Carboidrato:</b> misto quente <b>Suco:</b> abacaxi <b>Fruta:</b> Banana

Obs: Cardápio sujeito a alterações.





## Cardápio

3ª Semana: 18/10 a 22/10

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão marrom, frango ao molho, abobora cozida. Salada repolho. <b>Suco:</b> caju <b>Sobremesa:</b> laranja	<b>Carboidrato:</b> Bolo de chocolate c/cobertura <b>Suco:</b> manga <b>Fruta:</b> maçã
Terça-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão preto, farofa de carne moída e ovos, vagem cozida. Salada de beterraba. <b>Suco:</b> caju <b>Sobremesa:</b> melancia	<b>Carboidrato:</b> sanduiche natural <b>Suco:</b> caju <b>Fruta:</b> Abacaxi
Quarta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão marrom, isca de frango ou tilápia com legumes. Salada de folhas. <b>Suco:</b> uva <b>Sobremesa:</b> mamão	<b>Carboidrato:</b> Empadão de frango <b>Suco:</b> manga <b>Fruta:</b> banana
Quinta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz, feijão marrom, lasanha de carne, farofa simples. Salada de repolho. <b>Suco:</b> abacaxi <b>Sobremesa:</b> melão	<b>Carboidrato:</b> cookie <b>Suco:</b> goiaba <b>Fruta:</b> salada de frutas
Sexta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz, feijoada, frango à milanesa de forno, cenoura cozida. Salada de tomate. <b>Sobremesa:</b> gelatina	<b>Carboidrato:</b> cuscuz <b>Suco:</b> maracujá <b>Fruta:</b> maçã



## Cardápio



Ensinar é mais que  
transmitir conhecimento

4ª Semana: 25/10 A 29/10

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão marrom, estrogonofe, farofa com ovo e batata palha. Salada de alface. <b>Suco:</b> caju <b>Sobremesa:</b> abacaxi	<b>Carboidrato:</b> broa de milho <b>Suco:</b> acerola <b>Fruta:</b> laranja
Terça-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão preto, bolinho de carne, macarrão. Salada alface. <b>Suco:</b> manga <b>Sobremesa:</b> banana	<b>Carboidrato:</b> pão pizza <b>Suco:</b> maracujá <b>Fruta:</b> melancia
Quarta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão marrom, tilápia com legumes, legumes assados. Salada pepino. <b>Suco:</b> limão. <b>Sobremesa:</b> goiaba	<b>Carboidrato:</b> biscoito com goiabada <b>Suco:</b> uva <b>Fruta:</b> mamão
Quinta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz branco, feijão carioca, macarronada com molho e carne moída. Salada de tomate. <b>Suco:</b> abacaxi <b>Sobremesa:</b> melão	<b>Carboidrato:</b> pão de rosquinha doce <b>Suco:</b> caju <b>Fruta:</b> maçã
Sexta-feira	<b>Refeição:</b> Arroz, feijoada, frango grelhado, farofa com couve. Salada de folhas. <b>Suco:</b> caju <b>Sobremesa:</b> sorvete de fruta	<b>Carboidrato:</b> pão de forma com queijo <b>Suco:</b> uva <b>Fruta:</b> melão

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

