



Cantina Notre Sabor
(21) 99913-5154

CARDÁPIO DO INTEGRAL ND - OUTUBRO 2021

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA (04/10))	TERÇA-FEIRA (05/10)	QUARTA-FEIRA (06/10)	QUINTA-FEIRA (07/10)	SEXTA-FEIRA (08/10)
PRATO PRINCIPAL	Macarrão Feijão Carne moída ao molho	Arroz Feijão Coxinha assada	Arroz Feijão Frango grelhado	Arroz Feijão Isclas de carne	Arroz Feijão Sobrecoxa assada
OPÇÃO	Arroz Frango grelhado	Carne ao molho	Almôndegas	Omelete de queijo	Peixe empanado
GUARNIÇÃO	Suflê de chuchu	Batata corada	Purê de inhame	Brócolis ao alho	Espinafre refogado
SALADA	Salada de alface americana, tomate e queijo	Agrião, tomate e alface.	Couve-flor, tomate, alface e milho.	Tomate, alface americana, palmito e orégano.	Cenoura ralada, alface e tomate.
SOBREMESA	Melancia	Manga	Banana	Melancia	Brigadeiro de colher
SUCO	Maracujá	Uva	Limão	Maracujá	Uva
LANCHE	Biscoito cream crackers com requeijão Vitamina de banana Fruta	Bolo de laranja Suco de caju Fruta	Pão de queijo Leite com chocolate Fruta	Torrada com azeite e orégano Suco de manga Frutas	Sucrilhos com iogurte Fruta

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA (11/10)	TERÇA-FEIRA (12/10)	QUARTA-FEIRA (13/10)	QUINTA-FEIRA (14/10)	SEXTA-FEIRA (15/10)
PRATO PRINCIPAL	Recesso escolar	Feriado	Arroz Feijão Bife acebolado	Arroz Feijão Frango crocante	Feriado
OPÇÃO			Nuggets de frango	Carne moída ao molho	
GUARNIÇÃO			Batata corada	Macarrão Couve- flor	
SALADA			Salada de alface americana, tomate e queijo	Salada de alface, tomate e cenoura ralada.	
SOBREMESA			Sorvete Fruta	Brigadeiro Fruta	
SUCO			Limão	Uva	
LANCHE			Pizza caseira de frango com tomate Guaraná natural Fruta	Hambúrguer Suco de maracujá Fruta	

Cardápio elaborado pela Nutricionista Patrícia Guimarães - CRN 15100140

*O cardápio poderá sofrer alterações devido a disponibilidade de compra dos itens perecíveis.



Cantina Notre Sabor
(21) 99913-5154

CARDÁPIO DO INTEGRAL ND - OUTUBRO 2021

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA (18/10)	TERÇA-FEIRA (19/10)	QUARTA-FEIRA (20/10)	QUINTA-FEIRA (21/20)	SEXTA-FEIRA (22/10)
PRATO PRINCIPAL	Arroz Feijão Rocamble de carne	Arroz Feijão Carne ao molho	Arroz Feijão Estrogonofe de frango	Arroz Feijão Sobrecoca assada	Arroz Feijão Peixe grelhado
OPÇÃO	Frango grelhado	Omelete de legumes	Isclas de carne	Molho bolonhesa	Panqueca de carne ao molho
GUARNIÇÃO	Purê de batata	Abobrinha refogada	Batata rústica	Espaguete ao alho e óleo	Couve - flor
SALADA	Cenoura Juliana, tomate e alface	Tomate cereja, rúcula e queijo	Brócolis, cenoura e tomate	Tomate, alface e milho	Salada de legumes, alface e tomate
SOBREMESA	Maçã	Banana	Gelatina	Duo de frutas	Casadinho
SUCO	Goiaba	Caju	Melão	Laranja	Limão
LANCHE	Bisnaguinha com blanquet e requeijão Suco de soja Fruta	Bolo de cenoura Suco de uva Fruta	Cereal com iogurte Fruta	Cookie de baunilha Achocolatado Fruta	Tapioca de queijo Suco de maracujá Fruta

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA (25/10)	TERÇA-FEIRA (26/10)	QUARTA-FEIRA (27/10)	QUINTA-FEIRA (28/10)	SEXTA-FEIRA (29/10)
ALMOÇO	Arroz Feijão Almôndegas de carne	Arroz Feijão Frango xadrez	Arroz Feijão Carne de panela	Arroz Feijão Lasanha à bolonhesa	Arroz Feijão Estrogonofe de carne
OPÇÃO	Talharim ao sugo	Costela desfiada	Frango grelhado	Ovos cozidos com azeite e orégano	Isclas de frango
GUARNIÇÃO	Brócolis ao alho e óleo	Sufê de abobrinha	Espinafre ao molho branco	Chuchu gratinado	Batata rústica
SALADA	Tomate, alface e vagem	Tomate com palmito e azeitonas	Beterraba ralada, alface e tomate	Tomate cereja, queijo e agrião	Alface, tomate e rúcula
SOBREMESA	Melancia	Banana	Mousse de maracujá	Pudim de chocolate	Manga
SUCO	Uva	Maracujá	Guaraná natural	Manga	Caju
LANCHE	Brioche de queijo com presunto Mate natural Fruta	Pão de queijo Vitamina de morango Fruta	Pão de milho com requeijão e/ou geleia Suco de maracujá Fruta	Bolo de chocolate Suco de laranja Fruta	Hambúrguer caseiro com tomate e alface Mate natural Fruta