



CARDÁPIO MENSAL – OUTUBRO 2022*
ESCOLA CLARITAS



ALMOÇO																										
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça - ALMOÇO DIA DAS CRIANÇAS	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	03/out	04/out	05/out	06/out	07/out	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	31/out					
SALADAS	ALFACE AMERICANA	ALFACE ROXA	ALFACE CRESPA	ALFACE AMERICANA	MIX DE FOLHAS	ALFACE AMERICANA	ALFACE CRESPA		ALFACE CRESPA	MIX DE FOLHAS	ALFACE AMERICANA	ALFACE CRESPA	ALFACE ROXA	ALFACE CRESPA	MIX DE FOLHAS	ALFACE AMERICANA	ALFACE CRESPA	ALFACE ROXA	ALFACE CRESPA	MIX DE FOLHAS	ALFACE AMERICANA					
	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE		TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE					
ACOMPANHAMENTOS	BATATA DOCE	CHUCHU TEMPERADO	PEPINO	CENOURA RALADA	OVOS DE CODORNA	GRÃO DE BICO	PEPINO		VAGEM TEMPERADA	BERINJELA	TABULE	PEPINO	ERVILHA	ABOBORA	ABOBORINA RALADA	CENOURA PALITO	LENTILHA	BETERRABA RALADA	PEPINO	MILHO	RABANETE					
	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO		ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO					
GUARNIÇÕES	PURÉ DE BATATAS	BROCOLIS NO AZEITE	FAROFÁ	CREME DE MILHO	LEGUMES GRATINADO	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO SUGO	BATATA SMILE ASSADA		CENOURA SAUTÉ	PURÉ MISTO	LEGUMES GRELHADOS	COUVE FLOR SAUTÉ	VRADO DE COUVE	BATATA PALITO ASSADA	CREME DE ESPINAFRE	PURÉ DE BATATA	LEGUMES SOTÉ	FAROFÁ RICA	CREME DE MILHO	LEGUMES REFOGADO	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO SUGO					
	KIBE DE ASSADEIRA	ISCAS DE CARNE COM LEGUMES	COPA LOMBO AO MOLHO VINAGRETE	CUBOS DE CARNE GRELHADO	FILE DE PEIXE GRELHADO	ALMONDEGAS AO SUGO	CARNE ASSADA		CUBOS DE CARNE GRELHADO	FILE DE PEIXE EMPANADO	TORTA MADALENA	CARNE DE PANELA COM LEGUMES	CARNE ASSADA AO MOLHO BARBEQUE	STROGONOFF DE CARNE	FILE DE PEIXE AO MOLHO	ALMONDEGAS AO MOLHO SUGO	ISCAS DE CARNE GRELHADA COM CENOURA	CARNE SECA COM ABOBORA	CARNE DE PANELA	FILE DE PEIXE ASSADO	KIBE ASSADO					
PRINCIPAIS	OVOS NAPOULitanos	FRANGO AO MOLHO DE LARANIA	ISCAS DE FRANGO GRELHADO	FRANGO EMPANADO	CARNE MOIDA COM LEGUMES	OVOS COZIDOS	STROGONOFF DE FRANGO COM CHAMPIGNON		FRANGO XADREZ	CARNE MOIDA COLORIDA	OVOS SHAKSHUKA	ISCAS DE FRANGO ACEBOLADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADO	FRANGO GRELHADO	CARNE MOIDA COM LEGUMES	OMELETE DE FORNO	FRANGO DESFIADO AO MOLHO SUGO	FRANGO GRELHADO AO MOLHO SUGO	FILEZINHO DE FRANGO EMPANADO	CARNE MOIDA AO MOLHO	OVOS COZIDOS					
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	PAVÉ DE CHOCOLATE 32% CACAU		FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA					
BEBIDA*	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA		SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA					
LANCHE MANHÃ																										
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	01/ago	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	08/ago	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	15/ago	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	22/ago	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	29/ago	30/ago	31/ago			
LANCHE - MANHÃ (DOCE OU SALGADO)	MINI PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	BROA DE MILHO	MINI PÃO ROSETA C/ PATÉ DE CENOURA	BISCOITO DE POLVILHO	PÃO DE FORMA COM FRIDOS	BISCOITO INTEGRAL	PÃO DE QUEIJO		MINI PÃO DE BETERRABA C/ REQUEIÃO	MINI PÃO ROSETA COM MANTEIGA	BISCOITO DE POLVILHO	MINI PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	PÃO DE FORMA COM FRIDOS	BISCOITO INTEGRAL	PÃO DE FORMA COM PATÉ DE CENOURA	BROA DE MILHO	MINI PÃO DE CENOURA COM REQUEIÃO	MILHO COM MANTEIGA	BISCOITO DE POLVILHO	MINI PÃO CIABATA C/ MANTEIGA	MINI PÃO DE LEITE COM MANTEIGA					
	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	LEITE C/ CHOCOLATE	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA		SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	IOGURTE DE MORANGO	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA				
COMPLEMENTO	UVA CRIMPSON	MAMÃO	BANANA	MAÇÃ	LARANIA	MAMÃO	UVA THOMPSON		MELANCIA	MAÇÃ	MANGA	GOIABA	BANANA	UVA THOMPSON	MAÇÃ	BANANA	MELÃO	GOIABA	ABACAXI	MAÇÃ	MAÇÃ					
LANCHE - TARDE (DOCE OU SALGADO)	BISCOITO INTEGRAL	MINI PÃO DE CENOURA C/ REQUEIÃO	CUPCAKE DE LARANIA	MINI PÃO CIABATA COM REQUEIÃO	WAFFLE COM REQUEIÃO	QUEIJO QUENTE	PIPOCA		BISCOITO DE POLVILHO	LANCHE NATURAL	MINI PÃO DE CENOURA C/ REQUEIÃO	BROA DE MILHO	CUPCAKE FORMIGUEIRO	WAFFLE COM QUEIJO	PIPOCA	BISCOITO INTEGRAL	QUEIJO QUENTE	CUPCAKE CENOURA	MINI PÃO ROSETA C/ PATÉ DE CENOURA	LANCHE NATURAL	BROA DE MILHO					
	SUCO DE POLPA	VITAMINA DE FRUTAS	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA		SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	VITAMINA DE FRUTAS	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	LEITE COM CHOCOLATE	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA					
COMPLEMENTO	LARANIA	MANGA	ABACAXI	MELÃO	MAMÃO	BANANA	LARANIA		MELÃO	LARANIA	ABACAXI	MELANCIA	MAMÃO	LARANIA	MELANCIA	ABACAXI	MELANCIA	MAMÃO	LARANIA	MELÃO	BANANA					
JANTAR																										
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	01/ago	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	08/ago	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	15/ago	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	22/ago	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	29/ago	30/ago	31/ago			
JANTAR	SOPA DE FEIJO COM MACARRÃO	ARROZ, FEIJO E FRANGO AO SUGO	MACARRÃO C/ MOLHO SUGO E SEM MOLHO A BOLENHESA	CANJA DE GALINHA	ARROZ, FEIJO E FRANGO GRELHADO	CREME DE ABOBORA COM CARNE	ARROZ, FEIJO E CARNE MOIDA		SOPA DE FEIJO COM MACARRÃO	ARROZ, FEIJO E FRANGO AO SUGO	SOPA DE CARNE C/ MACARRÃO	ARROZ, FEIJO E FRANGO AO MOLHO	MACARRÃO C/ MOLHO SUGO E SEM MOLHO	ARROZ, FEIJO E CARNE DESFIADA	CANJA DE GALINHA	SOPA DE CARNE C/ MACARRÃO	ARROZ, FEIJO E ALMONDEGAS	MACARRÃO C/ MOLHO SUGO E SEM MOLHO	ARROZ, FEIJO E CARNE MOIDA C/ CENOURA	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO	SOPA DE FEIJO COM MACARRÃO					
	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA		SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA					

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.