

Cardápio Minigrupo do G4

Lanche da tarde Outubro



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 217 kcal Suco de maracujá, Pão integral com requeijão e Mamão	2 198 kcal Suco de melão, bolo de cenoura e maçã	3 200 kcal Suco de maracujá, Pão de queijo e goiaba	4 176 kcal Suco de abacaxi, Biscoito de polvilho e Maçã	5 205 kcal Suco de caju Bolo de fubá e Melancia
8 201 kcal Suco de melão, Pão integral com requeijão e Maçã	9 198 kcal Suco de goiaba, Biscoito integral com geléia de morango e pêra	10 186 kcal Suco de maracujá, Broa de fubá e e melão	11 200 kcal Suco de graviola, Pão de queijo e melancia	12
15 	16 225 kcal Suco de laranja Muffins de legumes e Mamão	17 222 kcal Suco de caju, Bolo de fubá cremoso e Melão	18 219 kcal Suco de mamão, Biscoito salgado e Mexerica	19 217 kcal Suco de maracujá, Pizza de forno de muçarela e Banana
22 201 kcal Suco de manga, pão integral com requeijão e Melancia	23 176 kcal Suco de Maracujá, Bolo de granola, maçã e Laranja	24 198 kcal Suco de goiaba, Pastel de forno de frango com requeijão e Banana	25 166 kcal Suco de caju, Biscoito salgado com patê de ricota e Mamão	26 232 kcal Suco de melão, Bolo de laranja e Mexerica
29 196 kcal Suco de abacaxi, pão integral com manteiga e Pera	30 215 kcal Suco de manga, biscoito de maisena e banana	31 200 kcal Suco de Açaí com banana e Bolo de cenoura		

Obs.: o cardápio está sujeito a alterações, conforme disponibilidade dos produtos e aceitabilidade.

Cardápio Minigrupo do G4

Almoço Outubro



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 254 kcal Arroz integral Feijão Carne de panela com legumes Beterraba ralada	2 235 kcal Arroz integral Lentilha Frango desfiado com milho Repolho roxo e verde	3 218 kcal Arroz integral Feijão preto Omelete de legumes Couve-flor	4 227 kcal Arroz integral Feijão branco Purê de cenoura Filé de tilápia Alface e tomate	5 287 kcal Espaguete com molho de tomate Carne moída Mix de folhas verdes
8 210 kcal Arroz integral Grão-de-bico Fricassê de frango Vagem cozida e tomate	9 217 kcal Arroz Grão-de-bico Almôndega ao sugo Polenta cremosa Tomate e chuchu	10 221 kcal Arroz Feijão preto Carne cozida Couve manteiga Agrião	11 220 kcal Arroz Feijão Peixe ao forno Brócolis refogado Chuchu ao vinagrete	
15 	16 200 kcal Arroz integral Feijão Iscas de frango Abóbora refogada Alface americana e tomate cereja	17 207 kcal Arroz integral Lentilha Músculo na pressão Suflê de legumes Mix de folhas verdes	18 217 kcal Arroz integral Feijão preto Escondidinho de peixe Beterraba e cenoura cozida	19 298 kcal Nhoque ao molho de manjeriçã Frango desfiado Alface e tomate
22 216 kcal Arroz integral Feijão Torta de carne moída com purê de batata Acelga e tomate	23 217 kcal Arroz integral Feijão branco Iscas de carne com legumes Salada de milho e ervilha	24 221 kcal Arroz integral Feijão Frango com quiabo na pressão Batata assada Rúcula	25 212 kcal Arroz integral Feijão preto Batata cozida Peixe ao forno Repolho roxo Cenoura ralada	26 278 kcal Espaguete com molho de tomate Carne moída Almeirão e tomate
29 221 kcal Arroz integral Feijão Bife à rolê Abóbora refogada Couve e tomate	30 223 kcal Arroz integral Feijão preto Frango à pizzaiolo (queijo, tomate e orégano) Cenoura e chuchu	31 220 kcal Arroz integral Feijão Mandioquinha cozida Músculo na pressão Salada de abobrinha		

Obs.: o cardápio está sujeito a alterações, conforme disponibilidade dos produtos e aceitabilidade.

Cardápio Minigrupo do G4

Jantar Outubro



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 228 kcal Arroz integral, feijão, Carne com legumes e Salada de milho com ervilha	2 210 kcal Arroz integral, feijão preto, polenta cremosa, carne moída ao sugo, rúcula e tomate	3 211 kcal Arroz integral, Lentilha, frango cozido, batata doce, Acelga e alface	4 245 kcal Arroz integral, feijão, bife grelhado, purê de batata e vagem na salsa	5 279 kcal Macarrão parafuso à bolonhesa, isca de frango, Acelga e repolho roxo
8 235 kcal Arroz integral, Feijão branco Hambúrguer de carne caseiro, Abobrinha refogada, Agrião e tomate	9 237 kcal Arroz integral, feijão, sobrecoxa cozida, espinafre e cenoura	10 218 kcal Arroz integral, feijão, rocambolo de carne, Acelga e tomate	11 220 kcal Arroz integral, feijão, Tira de frango, mandioca cozida e beterraba ralada	12 
15 	16 239 kcal Arroz integral, Feijão Preto, Carne com legumes, Salada de ervilha e milho	17 237 kcal Arroz integral, Feijão Frango assado com batata, Alface e tomate cereja	18 248 kcal Arroz integral, Feijão, carne louca, Abóbora refogada e Escarola	19 252 kcal Penne com Molho de tomate, carne moída, Brócolis e couve- flor
22 243 kcal Arroz integral, Feijão Preto, Bife à pizzaiolo, cenoura, vagem, rúcula e tomate	23 242 kcal Arroz integral, Feijão, Filé de frango, ovo de codorna e Abobrinha refogada	24 239 kcal Arroz integral, Lentilha, Kibe de bandeja recheado e mix de folhas com tomate	25 237 kcal Arroz integral, Feijão branco, Carne refogada, Chuchu cozido e cenoura ralada	26 245 kcal Macarrão parafuso com molho de tomate, Iscas de frango e Alface americana
29 219 kcal Arroz integral Feijão, Escondidinho de frango e Espinafre refogado	30 268 kcal Arroz integral, Feijão, Músculo na pressão com mandioca, Beterraba ralada e almeirão	31 220 kcal Arroz integral, feijão branco, Carne moída com vagem e Mix de folhas verdes		

Obs.: o cardápio está sujeito a alterações, conforme disponibilidade dos produtos e aceitabilidade.

Cardápio Minigrupo do G4

Lanche da manhã Outubro



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 217 kcal Suco de maracujá, Pão integral com requeijão e Mamão	2 198 kcal Suco de melão, bolo de cenoura e maçã	3 200 kcal Suco de maracujá, Pão de queijo e goiaba	4 156 kcal Suco de uva, Biscoito de granola e pera	5 201 kcal Suco de Laranja, Broa de fubá e Salada de frutas
8 201 kcal Suco de laranja, Pão integral com patê de atum e Banana	9 198 kcal Suco de abacaxi com hortelã, bolo de laranja e manga	10 186 kcal Suco de caju, Broa de milho e Melão	11 200 kcal Suco de manga, Biscoito salgado e maçã	12
15 	16 211 kcal Suco de melancia, Biscoito de granola e Manga	17 225 kcal Suco de goiaba, bolo de cenoura e Maçã	18 227 kcal Suco de caju, Pão de milho e Banana	19 217 kcal Suco de Laranja, Pão de forno com queijo e Pera
22 201 kcal Suco de abacaxi, Pão integral com manteiga e Goiaba	23 176 kcal Suco de acerola, Broa de fubá e Banana	24 198 kcal Suco de uva, Pão de queijo e Melancia	25 166 kcal Suco de melão, Biscoito de grãos integral e Pera	26 232 kcal Suco de Maracujá, Pão de ervas e Maçã
29 196 kcal Suco de caju, biscoito de maisena e pera	30 215 kcal Suco de mamão, Biscoito de aveia e melão	31 200 kcal Suco de uva, Bolo de milho verde e maçã		

Obs.: o cardápio está sujeito a alterações, conforme disponibilidade dos produtos e aceitabilidade.