

01/10 **Saladas** - salada mista, mix de repolho, legumes cozidos, cenoura e beterraba cozidas, milho e ervilhas frescas.
Proteínas - Carne moída c/ batatas, maminha de forno, frango assado c/ milho, rocambole de carne.
Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura, feijão preto, espaguete refogado, farofa de ovos, purê de batatas.

02/10 **Saladas** - Mix de alfaces, legumes no vapor, pepino em lâminas, salada tropical, milho, tomates.
Proteínas - Panquecas de frango, galinha ao molho com batatas, bife ao molho c/ ervilhas.
Acompanhamentos - Arroz à grega, feijão mulatinho, farofa c/ bacon, espaguete c/ molho tomate, batatas de forno.

05/10 **Saladas** - Mix de alfaces c/ rúculas, salada agreste, legumes, cenoura em rodelas, beterraba ralada.
Proteínas - Guisadinho Carne Com Batatas, frango c/ batata doce, torta de frango.
Acompanhamentos - Arroz c/ brócolis, feijão preto, espaguete ao sugo, farofa, purê de batata doce gratinado.

06/10 **Saladas** - Salada mista, legumes, tomate em rodela, cenoura e beterraba, pepino, salpicão.
Proteínas - Bife à portuguesa, frango desfiado c/ milho, lasanha, frango crocante.
Acompanhamentos - Arroz colorido, feijão mulatinho, farofa, espaguete c/ ovos, batatas de forno.

07/10 **Saladas** - Mix de alfaces, salada tropical, caponata de berinjela, tomate em cubos, pepino.
Proteínas - Frango ao molho oriental, panquecas de cenoura c/ carne, carne assada c/ batatas.
Acompanhamentos - Arroz integral c/ cenoura, feijão preto, espaguete c/ tomate e azeitonas, farofa c/ passas, suflê de queijo.

08/10 **Saladas** - Salada crua, milho e ervilhas, legumes, cenoura e beterraba raladas, pepino, repolho com cenoura.
Proteínas - Carne moída c/ ervilhas, frango empanado, guisadinho de carne, rocambole de frango.
Acompanhamentos - Arroz com cenoura vagem, feijão preto, espaguete c/ molho tomate, farofa, purê de batata-doce.

09/10 **Saladas** - Salada de alfaces, tomate em rodela, legumes do cozido, pepino, milho e ervilhas.
Proteínas - Cozido de carne, frango na chapa c/ cebola.
Acompanhamentos - Arroz carioca, feijão mulatinho, pirão, espaguete refogado, farofa.

12/10 FERIADO NOSSA SENHORA APARECIDA

13/10 **Saladas** - Mix de alfaces c/ tomate, abobrinha refogada, legumes, batata cozida c/ ovos, pepino.
Proteínas - Bife à parmegiana, torta de frango, frango de forno.
Acompanhamentos - Arroz à grega, feijão mulatinho, espaguete c/ molho branco, farofa c/ ovos, purê de batatas.

14/10 **Saladas** - Salada mista, ovos cozidos, beterraba cozida, tomate e cebola em rodela, cenoura ralada, pepino.
Proteínas - Carne moída, bife acebolado, frango à jardineira, canelone de carne.
Acompanhamentos - Arroz c/ vagem e cenoura, feijão preto, espaguete refogado, farofinha, purê de batatas.

15/10 FERIADO DIA DOS PROFESSORES

16/10 RECESSO ESCOLAR

19/10 **Saladas** - Mix de alfaces, vinagrete, vagem refogada, salada de batata c/ ovo, repolho e cenoura refogados.
Proteínas - Lasanha, carne de sol desfiada, frango assado.
Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura, feijão macassar, feijão preto, farofa de jerimum, espaguete alho e óleo, macaxeira de forno.

20/10 **Saladas** - Mix de alfaces, salada tropical, legumes à julienne, lâminas de pepino, tomate em rodela.
Proteínas - Bife ao molho, frango em cubos crocante, panquecas de cenoura c/ carne.
Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura e milho, feijão preto, farofa, espaguete c/ tomates e manjerição, purê de batatas.

21/10 **Saladas** - Salada de alface, pepino, legumes cozidos, tomate em cubos.
Proteínas - Frango desfiado, frango cremoso, stroganoff de carne, gratinado de carne.
Acompanhamentos - Arroz colorido, feijão mulatinho, farofa c/ ovos, espaguete c/ molho tomate, batata chips.

22/10 **Saladas** - Mix de alfaces, batatas riviera, salada verão, legumes, pepino, salada tropical.
Proteínas - Rocambole de frango, galinha ao molho, bife acebolado.
Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura e passas, feijão preto, farofa de ovos, espaguete c/ molho tomate, purê de batatas.

23/10 **Saladas** - Salada mista, tomates em cubos, legumes do cozido, milho e ervilhas, pepino.
Proteínas - Cozido de carne, frango de forno.
Acompanhamentos - Arroz refogado, feijão mulatinho, farofinha, espaguete no alho e azeite, pirão.

26/10 **Saladas** - mix de alfaces, legumes, milho e ervilhas, cenoura e beterraba raladas, cenoura com manga.
Proteínas - Isca de carne ao molho oriental, frango crocante, panquecas de frango.
Acompanhamentos - Arroz com (ovos, cenoura e vagem), feijão mulatinho, farofa, espaguete c/ tomates, purê de batatas.

27/10 **Saladas** - Mix de alfaces, salada de acelga, cenoura e beterraba em rodela, tomate e cebola em rodela, milho, legumes no vapor.
Proteínas - Stroganoff de frango, rocambole de carne c/ ervilhas, bife na chapa c/ cebola.
Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura, feijão mulatinho, espaguete c/ tomate, farofa, purê de batata.

28/10 **Saladas** - Salada mista, legumes cozidos, milho, ervilhas e pepino.
Proteínas - Escondidinho de carne, isca de frango c/ batatas, carne de panela.
Acompanhamentos - Arroz com ágrega, feijão preto, farofinha, espaguete refogado, batata sauté.

29/10 **Saladas** - Mix de alfaces c/ rúculas, salada tropical, salada de repolho c/ cenoura, legumes no vapor, vinagrete.
Proteínas - Frango cremoso, carne de sol, torta de frango c/ espinafre.
Acompanhamentos - Arroz com brócolis, feijão macassa, feijão mulatinho, farofa de jerimum, espaguete no azeite e alho, purê de macaxeira.

30/10 **Saladas** - Salada mista, tomates em cubos, pepino, legumes cozido, cenoura e beterraba cozidas, salpicão.
Proteínas - Frango desfiado, bife de molho c/ batatas, frango empanado com cebolinha.
Acompanhamentos - Arroz chop suey, feijão mulatinho, farofa, espaguete c/ tomate, purê de batatas.