



Um espaço moderno e agradável que estimula de forma criativa e inteligente a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

**sodexo**  
SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

### CARDÁPIO OUTUBRO - BERÇÁRIO GRÃOS E SOPA

	04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021
FRUTA	SUCO: LARANJA COM MAMÃO	SUCO: MELÃO COM COUVE	SUCO: MANGA	SUCO: GOIABA	SUCO: LARANJA BETERRABA
ALMOÇO SOPA	CARÁ, OVO LENTILHA ABOBRINHA CARNE MOÍDA FRUTA: MELÃO	BATATA, AVEIA COUVE FLOR CENOURA CANRE MOÍDA FRUTA: MAÇÃ	CARÁ MANDIOQUINHA GRÃO DE BICO FILÉ DE FRANGO FRUTA: GOIABA	BATATA, AVEIA BETERRABA ESCAROLA CARNE FRUTA: BANANA	CARÁ, AVEIA ABÓBORA CENOURA FRANGO FRUTA: MELANCIA
ALMOÇO GRÃO	ARROZ / FEIJÃO BATATA RÚSTICA CUBOS DE FRANGO FRUTA: MELÃO	ARROZ / FEIJÃO CENOURA AO ALHO CARNE MOÍDA FRUTA: MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU NA SALSA FILÉ DE FRANGO FRUTA: GOIABA	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA ASSADA CARNE AO MOLHO ESCURO FRUTA: BANANA	ARROZ / FEIJÃO ESCAROLA AO ALHO ISCAS DE FRANGO FRUTA: MELANCIA
JANTAR	BATATA, GRÃO DE BICO, ESPINAFRE E CARNE FRUTA: PÊRA	CARÁ, FEIJÃO, CHICÓRIA E FRANGO FRUTA: BANANA	BATATA, CENOURA, MANDIOQUINHA E CARNE FRUTA: MAMÃO	CARÁ, CHUCHU, COUVE FLOR E FRANGO FRUTA: MANGA	BRÓCOLIS, BATATA, ALMEIRÃO E CARNE FRUTA: PÊRA
	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>13/10/2021</b>	<b>14/10/2021</b>	<b>15/10/2021</b>
FRUTA			SUCO: BETERRABA E LARANJA	SUCO: MELANCIA COM HORTELÃ	SUCO: GOIABA
ALMOÇO SOPA			BATATA MANDIOQUINHA AGRIÃO CARNE FRUTA: MELÃO	CARÁ MANDIOQUINHA GRÃO DE BICO FILÉ DE FRANGO FRUTA: PÊRA	CARÁ, AVEIA BRÓCOLIS ALMEIRÃO CARNE FRUTA: MAÇÃ
ALMOÇO GRÃO			ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA COZIDA CARNE EM CUBOS FRUTA: MELÃO	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA GRELHADA FILÉ DE FRANGO FRUTA: PÊRA	ARROZ / FEIJÃO CENOURA ASSADA CARNE MOÍDA FRUTA: MAÇÃ
JANTAR			CARÁ, ABOBRINHA, COUVE FLOR E FRANGO FRUTA: GOIABA	BATATA, BETERRABA, ALMEIRÃO E FRANGO FRUTA: MAMÃO	BATATA, BETERRABA, ACELGA E FRANGO FRUTA: BANANA
	<b>18/10/2021</b>	<b>19/10/2021</b>	<b>20/10/2021</b>	<b>21/10/2021</b>	<b>22/10/2021</b>
FRUTA	SUCO: MELÃO	SUCO: GOIABA	SUCO: LARANJA COM COUVE	SUCO: MELANCIA	SUCO: LARANJA
ALMOÇO SOPA	BATATA, AVEIA FEIJÃO ABOBRINHA OMELETE DE FORNO FRUTA: MAMÃO	BATATA, AVEIA LENTILHA ABOBRINHA CARNE FRUTA: MAÇÃ	CARÁ, AVEIA BRÓCOLIS ERVILHA CARNE FRUTA: BANANA	BATATA, OVO MANDIOQUINHA FEIJÃO BRANCO FILÉ DE FRANGO FRUTA: MANGA	INHAME, OVO CHUCHU ACELGA FRANGO FRUTA: GOIABA
ALMOÇO GRÃO	ARROZ / FEIJÃO COUVE REFOGADA OMELETE DE FORNO FRUTA: MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO PURÊ DE BATATA CUBOS DE CARNE FRUTA: MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO CENOURA ASSADA ISCAS DE FRANGO FRUTA: BANANA	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA GRELHADA CUBOS DE CARNE FRUTA: MANGA	ARROZ / FEIJÃO BRÓCOLIS AO VINAGRETE CUBOS DE FRANGO FRUTA: GOIABA
JANTAR	BATATA, ABÓBORA, BERINJELA E CARNE FRUTA: PÊRA	CARÁ, ALMEIRÃO, CHUCHU E FRANGO FRUTA: MANGA	BATATA, BETERRABA, FEIJÃO E CARNE FRUTA: MAÇÃ	INHAME, ABOBRINHA, SOJA EM GRÃOS E FRANGO FRUTA: MELÃO	BATATA, ABÓBORA, CENOURA E CARNE FRUTA: BANANA
	<b>25/10/2021</b>	<b>26/10/2021</b>	<b>27/10/2021</b>	<b>28/10/2021</b>	<b>29/10/2021</b>
FRUTA	SUCO: LARANJA COM CENOURA	SUCO: MANGA	SUCO: MELANCIA	SUCO: GOIABA	SUCO: LARANJA COM COUVE
ALMOÇO SOPA	INHAME, AVEIA ABOBRINHA FEIJÃO BRANCO FRANGO FRUTA: MAÇÃ	BATATA, AVEIA COUVE MANTEIGA BETERRABA CARNE FRUTA: GOIABA	BATATA, OVO MANDIOQUINHA ESCAROLA CARNE FRUTA: MELÃO	INHAME, OVO ABÓBORA BERINJELA FRANGO FRUTA: BANANA	BATATA, OVO ABÓBORA ABOBRINHA FRANGO FRUTA: MELANCIA
ALMOÇO GRÃO	ARROZ / FEIJÃO PURÊ DE CENOURA CUBOS DE FRANGO FRUTA: MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO MANDIOQUINHA SAUTÉ CARNE MOÍDA FRUTA: GOIABA	ARROZ / FEIJÃO ESCAROLA REFOGADA ISCAS DE FRANGO FRUTA: MELÃO	ARROZ / FEIJÃO BERINJELA GRELHADA CUBOS DE CARNE FRUTA: BANANA	ARROZ / FEIJÃO MANDIOQUINHA SAUTÉ CUBOS DE FRANGO FRUTA: MELANCIA
JANTAR	BATATA, ALMEIRÃO, CHUCHU E CARNE FRUTA: MANGA	CARÁ, COUVE FLOR, CHUCHU E FRANGO FRUTA: BANANA	INHAME, ABÓBORA, ACELGA E CARNE FRUTA: MELANCIA	BATATA, ABOBRINHA, FEIJÃO E FRANGO FRUTA: MAMÃO	BATATA, BRÓCOLIS, ESCAROLA E CARNE FRUTA: MAÇÃ