



Cardápio Mensal IF poços Mês Outubro / 2025

DIA	CAFÉ DA MANHÃ			PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO		
1													
2	Pão com queijo + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Bife suino acebolado	Farofa de cenoura	Mix de Folhas	Pepino	Beterraba cozida	Fruta	Pimentão recheado c graos queijo	Omelete de forno +fruta	Suco+café
3	Bolo+fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assada	Chuchu refogado	Acelga	Repolho	Abobrinha	Fruta	Lasanha de Berinjela	Pão de queijo+fruta	Suco+café
4	SABADO				Escondidinho de carne moída	Acelga ao alho	Repolho	Berinjela	Cenoura Ralada	Paçoca	Escondidinho de soja c tomate	Pão com queijo + fruta	Suco+café
5	DOMINGO												
6													
7	Rosca+fruta	Suco+café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Strogonoff de frango	Batata Palha	Alface	Mix de grãos	Chuchu	Fruta	Strogonoff de Grão de Bico	Pão de queijo+fruta	Suco+café
8					Pernil Ao Barbecue	Farofa	Mix de folhas	Beterraba cozida	Pepino	Spumoni	Ovo Cozido	Pão com Patê Frango+fruta	Suco+café
9	Pão de queijo+fruta	Suco+Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Bife de Palma a pizzaiolo	Macarrão primavera	Acelga	Abobrinha	Cenoura ralada	fruta	Nhoque de abóbora ao sugo	Torta de carne moída +fruta	Suco+café
10	Pão doce c/mante+fruta	Suco+Cafe	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Filé de frango acebolado	Mandioca Cremosa	Mix de folhas	Batata doce	Repolho temperado	Pudim de Pão	Omelete	Pão com queijo+fruta	Suco+café
11	SABADO				Peixe Assado / Picadinho bovino	Purê de Batata	Alface	Vinagrete	Mix de Grãos	Fruta	Panqueca de Queijo c tomate	Panqueca de frango + fruta	Suco+café
12	DOMINGO												
13													
14	Pão c/ pate de frango	Suco+cafe	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	File de frango grelhado	Yakissoba	Alface	Mix de Grãos	Beterraba ralada	Fruta	Tomate recheado	Pão de queijo+fruta	Suco+café
15					Carne de panela	Farofa de Banana	Repolho	Abobrinha	Repolho Temperado	Paçoca	Almondegas de soja	Pão com pate de frango+fruta	Suco+café
16	Pão de queijo+fruta	Suco+cafe	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Almondegas	Acelga ao alho	Alface	Beterraba cozida	Acelga c/ Tomate	Fruta	Brocolis gratinado c queijo	Torta de Frango+fruta	Suco+café
17	Bolo+fruta	Café+leite	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Coxa/sobrecoxa refogada	Polenta	Acelga	Cenoura	Pepino	Arroz doce	Ovo cozido	Buraco Quente+fruta	Suco+café
18	SABADO				Feijoada	Virado de couve	Mix de Folhas	Berinjela com tomate	Bicolor	Fruta	Omelete de queijo e tomate	Canjiquinha + fruta	Suco+café
19	DOMINGO												
20													
21	Pão com manteiga+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne louca	Cenoura refogada	Acelga	Chuchu	Beterraba Ralada	Fruta	Bolinho de grão de bico	Pão de queijo c pernil desfiado+fruta	Suco+café
22					Filé de frango ao molho de laranja	Batata chips	Alface	Beterraba cozida	Couve	Fruta	Omelete de Queijo	Pão com pate de frango+fruta	Suco+café
23	Pão frances c/ queijo+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Escondidinho carne moída	Berinjela de forno	Mix de Folhas	Tomate	Acelga	Gelatina	Suflé de espinafre	Torta de frango+fruta	Suco+café
24	Pão de queijo+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Coxa sobrecoxa	Bolinho de legumes	Alface	Cenoura c ervilha	Chicoria	Fruta	Abobrinha rec com queijo	Panqueca de pizza+fruta	Suco+café
25	SABADO				Lombo assado	Virado de couve	Mix de Folhas	Batata doce	Repolho Temperado	Pudim	Bolinho de Legumes	Torta de carne moída + fruta	Suco+café
26	DOMINGO												
27													
28	Pão de queijo + fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Peixe Frito	Chuchu gratinado	Alface	Acelga com laranja	Grão de bico	Fruta	Torta de legumes e pts	Pão com pate de frango+fruta	Suco+café
29					Frango a parmegiana	Batata frita	Alface	Chuchu	Cenoura com milho	Brigadeiro	Ovo Frito	Pão de queijo c pernil +PAÇOÇA	Suco+café
30	Pão frances c/ queijo+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil de panela	Quibebe	Acelga	Repolho	Beterraba Ralada	Fruta	Suflé de espinafre	Misto quente de assadeira+fruta	Suco+café
31	Pão com manteiga+fruta	Suco+fruta	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Panqueca de carne moída	Repolho refogado	Acelga	Lentilha	Cenoura Ralada	Doce de abóbora	Abobrinha rec com queijo	Panqueca de carne +fruta	Suco+café
					Isca de frango	Batata doce assada	Alface	Grão de bico	Pepino	Fruta	Bolinho de Legumes	Torta de legumes c queijo + fruta	Suco+café