

CARDÁPIO DE OUTUBRO
SIS BRASÍLIA

OUTUBRO	DIA	SALADAS	PROTEÍNA VEGETAL	PROTEÍNA ANIMAL 1	PROTEÍNA ANIMAL 2	GUARNIÇÃO	SUCO (polpa de frutas)	SOBREMESA (frutas)	LANCHE 1 (geral) / LANCHE 2 (restrições) / FRUTA / SUCO
QUARTA-FEIRA	1	Mix de folhas / Tomate cereja / Beterraba ralada	Gurjão de berinjela	Bife de panela	Gurjão de peixe	Milho cozido	Laranja com acerola / Tangerina	Abacaxi / Ameixa	Pão com ovo / Pão com ovo / Maçã verde / Goiaba
QUINTA-FEIRA	2	Milho / Salada de agrião / Abobrinha	Lentilha refogada	Iscas de carne	Frango com legumes	Abóbora refogada	Abacaxi / Manga	Manga / Pera	Pão sírio com requeijão / Pão sírio com requeijão vegano / Mexerica / Limão
SEXTA-FEIRA	3	Broto de feijão / Mix de folhas / Chuchu	Proteína de soja com legumes	Carne moída com legumes	Medalhão de frango	Fusilli ao alho e óleo	Acerola / Laranja	Melancia / Uva roxa	Rosca Húngara / Rocambole de goiabada / Banana / Morango
SÁBADO	4								
DOMINGO	5								
SEGUNDA-FEIRA	6	Salada de lentilha / Agrião / Rabanete	Yakisoba de legumes	Ovo cozido	S.S.C.	Batata bolinha assada	Cajá / Uva	Goiaba / Uva verde	Pão com geleia / Pão com geleia / Maçã verde / Tangerina
TERÇA-FEIRA	7	Salada de feijão branco / Cenoura ralada / Batata baroa	Shitake	Iscas de carne	Frango gratinado	Legumes salteados	Morango / Limão	Melancia / Maçã	Cuscuz com ovo / Cuscuz requeijão vegano / Pera / Cajá
QUARTA-FEIRA	8	Beterraba cozida / Couve-flor / Pepino	Bolinho de grão de bico	Stroganoff de carne	Frango em cubos	Batata palha	Cajá / Cupuaçú	Melão / Banana	Torta de frango / Torta de frango / Uva roxa / Manga
QUINTA-FEIRA	9	Salada de quinoa / Ervilha torta / Salada de almeirão	Almondegas de proteína de soja	Almondegas ao molho sugo	Coxinha da asa assada	Spaghetti ao alho e óleo	Maracujá / Melancia	Mexerica / Maçã verde	Pão com carne moída / Pão com carne moída / Ameixa / Abacaxi
SEXTA-FEIRA	10	Mix de folhas / Inhame / Maionese de repolho	Falsa bacalhoadada	Iscas de carne	Peixe ao molho	Farofa crocante	Manga / Acerola	Mamão / Abacaxi	Bolo de chocolate / Bolo de chocolate / Banana / Caju
SÁBADO	11								
DOMINGO	12								
SEGUNDA-FEIRA	13	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
TERÇA-FEIRA	14	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
QUARTA-FEIRA	15	DIA DO PROFESSOR	DIA DO PROFESSOR	DIA DO PROFESSOR	DIA DO PROFESSOR	DIA DO PROFESSOR	DIA DO PROFESSOR	DIA DO PROFESSOR	DIA DO PROFESSOR
QUINTA-FEIRA	16	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
SEXTA-FEIRA	17	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
SÁBADO	18								
DOMINGO	19								
SEGUNDA-FEIRA	20	Seleta de legumes / Brócolis / Mix de repolhos	Lasanha ao sugo	Ovo mexido	S.S.C.	Legumes salteados	Cupuaçú / Goiaba	Melão / Banana	Pão com queijo / Pão com requeijão vegano / Ameixa / Cajá
TERÇA-FEIRA	21	Nabo / Acelga / Cenoura cozida	Caponata de berinjela	Bife à rolê	Linguiça de frango	Purê de batata	Limão / Tangerina	Melancia / Uva roxa	Pão com ovo / Pão com ovo / Goiaba / Abacaxi
QUARTA-FEIRA	22	Beterraba cozida / Repolho verde / Espinafre	Proteína de soja com legumes	Carne moída com legumes	Frango em cubos	Polenta	Manga / Laranja	Mamão / Ameixa	Pão sírio com requeijão / Pão sírio com requeijão vegano / Maçã / Uva
QUINTA-FEIRA	23	Salada de grão de bico / Broto de feijão / Tomate cereja	Bolinho de grão de bico	Iscas de carne	Fricassê de frango	Batata gratinada	Acerola / Abacaxi com hortelã	Manga / Uva verde	Tapioca com queijo / Tapioca com queijo vegano / Banana / Tangerina
SEXTA-FEIRA	24	Mix de folhas / Vinagrete / Couve	Shitake	Feijoada	Frango em cubos	Farofa de cebola	Maracujá / Morango	Laranja / Abacaxi	Mini pizza / Mini pizza / Pera / Limão
SÁBADO	25								
DOMINGO	26								
SEGUNDA-FEIRA	27	Salada de acelga / Broto de feijão / Salada de lentilha	Quibe de quinoa com queijo	Ovo frito	S.S.C.	Fusilli ao molho pesto	Abacaxi / Acerola	Uva roxa / Maçã	Bolo de laranja / Bolo de laranja / Uva verde / Laranja
TERÇA-FEIRA	28	Rúcula / Salada de quinoa / Tomate cereja	Lentilha refogada	Iscas de carne	Stroganoff de frango	Batata palha	Maracujá / Morango	Goiaba / Banana	Brioche com req., peito de peru e queijo / Pão francês com req. veg., peito de peru e queijo veg. / Pera / Morango
QUARTA-FEIRA	29	Espinafre / Milho / Mix de folhas	Gurjão de abobrinha	Picadinho de carne	Gurjão de peixe	Milho cozido	Tangerina / Laranja com acerola	Melão / Uva verde	Sanduíche natural de frango / Sanduíche natural de frango / Maçã verde / Acerola
QUINTA-FEIRA	30	Maionese de legumes / Agrião / Beterraba ralada	Spaghetti de legumes	Fraldinha assada	Frango em cubos	Feijão tropeiro	Caju / Goiaba	Melancia / Ameixa	Cuscuz com ovo / Cuscuz requeijão vegano / Uva roxa / Manga
SEXTA-FEIRA	31	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO

- Meatless Monday / Segunda Sem Carne (S.S.C.)
- Cardápio Especial Mensal.
- Feriados / Férias / Recessos

Diariamente: arroz branco e integral / feijão / alface e tomate.

Obs1.: todas as refeições atendem os alunos com restrições alimentares comprovadas por laudo médico.

Obs2.: as opções de proteínas vegetais são ofertadas para atender alunos com restrições alimentares e/ou diferentes ideologias.

Obs3.: ofertamos ou adequamos, quando necessário, lanches para veganos e vegetarianos.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES