



CARDÁPIO – OUTUBRO

		3ª Feira (01/10)	4ª Feira (02/10)	5ª Feira (03/10)	6ª Feira (04/10)
	Bebida	Suco de abacaxi	Suco de laranja com acerola	Água de coco	Suco de manga
1ª Semana	Fruta	Maçã	Abacaxi	Ameixa	Banana, aveia e mel (G3, G4 e G5) Banana e aveia (G1 e G2)
	Salgado	Pão de milho com creme de ricota Biscoito maizena - Mãe Terra	Ovos mexidos e pão francês integral	Tapioca de queijo branco (G1 e G2) Misto queijo com pão de forma sem casca: blanquet de peru com mussarela de búfala	Torrinha Slim Tost Natural com pasta de castanha de cajú com coco (Naked Nuts)
		Queijo branco	Mini cenourinha	Castanha do Pará (G3, G4 e G5) Damasco (G1 e G2)	Bolinho de maçã integral

		2ª Feira (07/10)	3ª Feira (08/10)	4ª Feira (09/10)	5ª Feira (10/10)	6ª Feira (11/10)
	Bebida	Suco de maracujá com açúcar demerara	Suco de tangerina	Suco de morango	Suco de laranja	Vitamina: leite leitíssimo com banana, mamão e maçã
2ª Semana	Fruta	Melancia	Kiwi	Carambola	Manga	Pêssego
	Salgado	Pão de batata com geleia St.Dalfour de morango	Sanduíche natural: pão de forma sem casca com frango desfiado, creme de ricota e cenoura ralada	Pão de queijo	Milho cozido (G3, G4 e G5) Curau de milho com leite leitíssimo (G1 e G2)	Pão francês com mussarela de búfala
		Creme de papaia com leite em pó sem lactose	Rodelas de pepino	Iogurte Delicare – Caramelo de Bali	Biscoito de polvilho	Bolinho de fubá com goiabada

		2ª Feira (14/10)	3ª Feira (15/10)	4ª Feira (16/10)	5ª Feira (17/10)	6ª Feira (18/10)
	Bebida	NÃO HAVERÁ AULA ANTECIPAÇÃO DIA DO PROFESSOR	Suco de tangerina	Suco de abacaxi	Água de coco	Suco de acerola
3ª Semana	Fruta		Melão	Pêra	Sala de frutas: banana, laranja, maçã e mamão	Uva (G3, G4 e G5) Morango (G1 e G2)
	Salgado		Ovos cozidos	Ovos mexidos e pão francês	Mini croissant com requeijão e queijo branco	Bisnaguinha integral com requeijão orgânico com mussarela de búfala
			Bolinho de cenoura integral	Banana desidratada Jasmine	Mixed Nuts (G3, G4 e G5) Biscoito orgânico de maizena – Mãe Terra (G1 e G2)	Ovo de codorna

		2ª Feira (21/10)	3ª Feira (22/10)	4ª Feira (23/10)	5ª Feira (24/10)	6ª Feira (25/10)
	Bebida	Suco de maracujá com açúcar demerara	Vitamina: leite leitíssimo com banana, mamão e maçã	Suco de laranja com cenoura	Suco de melancia	Suco de melão
4ª Semana	Fruta	Maçã	Kiwi	Abacaxi	Banana, aveia e mel (G3, G4 e G5) Banana e aveia (G1 e G2)	Carambola
	Salgado	Barquinhas de tapioca com mussarela e parmesão	Queijo quente com mussarela de búfala no pão de forma sem casca (G1 e G2) Misto quente com mussarela de búfala e peito de peru (G3, G4 e G5)	Pão francês integral com manteiga Biscoito - Mãe Terra	Bisnaguinha de beterraba com requeijão orgânico	Tapioca de queijo branco
		Doce de leite – zero adição de açúcares Flormel	Mini cenourinha	Nó de búfala	Iogurte Delicare – Figo com mel	Mingau de aveia com leite leitíssimo

		2ª Feira (28/10)	3ª Feira (29/10)	4ª Feira (30/10)	5ª Feira (31/10)	
	Bebida	Água de coco	Suco de tangerina	Suco de maracujá com açúcar demerara	Suco de abacaxi com hortelã	
5ª Semana	Fruta	Melancia	Manga	Pêssego	Pêra	
	Salgado	Torrada integral com patê de frango desfiado e creme de ricota (G3, G4 e G5) Bisnaguinha de cenoura com creme de ricota (G1 e G2)	Pão de queijo	Ovos cozidos Bolinho de fubá com goiabada	Milho cozido (G3, G4 e G5) Curau de milho com leite leitíssimo (G1 e G2)	
		Creme de papaia com leite em pó sem lactose	Nozes (G3, G4 e G5) Uva passa (G1 e G2)	Maçã desidratada Jasmine	Torrinha de castanha do Brasil	

* Os sucos servidos são naturais.

Atenciosamente,
Gestão Recanto

Rosineide Moura de Sousa
Nutricionista
CRN3 - 21407

Rua Honduras, 1400 - Jardim América - São Paulo - SP - CEP 01428-900
recanto@paulistano.org.br - www.paulistano.org.br

Fone (11) 3065-2060
Fax (11) 3065-2061