Almoço Outubro 2026

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 05/10/26	TERÇA - 06/10/26	QUARTA - 07/10/26	QUINTA - 08/10/26	SEXTA - 09/10/26
Almoço	Arroz cozido | Feijão preto | Carne musculo refogado desfiado	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) | Salada de alface	Refogado de couve | Arroz cozido | Carne suína pernil refogado | Feijão (virado/farinha milho)	Batata inglesa cozida (Purê) | Arroz cozido | Feijão preto | Carne moída refogada	Polenta com molho de carne musculo desfiado | Salada de tomate

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 12/10/26	TERÇA - 13/10/26	QUARTA - 14/10/26	QUINTA - 15/10/26	SEXTA - 16/10/26
Almoço	Feriado - Feriado	Feriado - Feriado	Salada de beterraba | Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)	Arroz cozido | Feijão preto | Carne isca de (bife) acebolado | Salada de cenoura	Polenta com molho de carne moída | salada de couve flor

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 19/10/26	TERÇA - 20/10/26	QUARTA - 21/10/26	QUINTA - 22/10/26	SEXTA - 23/10/26
Almoço	Arroz cozido | Feijão preto | Carne isca de frango (peito) acebolado	Farofa de couve | Arroz cozido | Carne suína pernil refogado	Polenta com molho de carne de frango | Salada de alface	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde) | Salada de tomate	Feijão preto | Carne moída com extrato de tomate | Arroz cozido | Batata inglesa cozida

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 26/10/26	TERÇA - 27/10/26	QUARTA - 28/10/26	QUINTA - 29/10/26	SEXTA - 30/10/26
Almoço	Arroz cozido | Feijão preto | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde) | salada de brócolis	Feriado - Feriado	Macarrão parafuso | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	Polenta com molho de carne musculo desfiado | Salada de Pepino

Observações: _____