



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

|             | 01/10/2018   | 02/10/2018  | 03/10/2018   | 04/10/2018  | 05/10/2018  |
|-------------|--|---|--|---|---|
| FRUTA       | SUCO: BETERRABA COM LARANJA  | SUCO: MELÃO   | SUCO: MAÇÃ COM LARANJA   | SUCO: MELANCIA E LIMÃO  | SUCO: ABACAXI COM HORTELÃ E MAÇÃ  |
| ALMOÇO SOPA | BATATA, AVEIA<br>CHUCHU<br>CENOURA<br>ERVILHA E FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: MAMÃO        | OVO COZIDO, INHAME<br>BERINJELA<br>BRÓCOLIS<br>FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: BANANA     | CARÁ, AVEIA<br>BETERRABA<br>CENOURA<br>LENTILHA E FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: MELÃO        | BATATA, OVO<br>SOJA<br>ABOBRINHA, CENOURA<br>CARNE EM CUBOS DESFIADA<br>FRUTA: PERA | BATATA<br>CENOURA<br>ACELGA<br>FEIJÃO E FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: ABACATE       |
| ALMOÇO GRÃO | ARROZ / FEIJÃO<br>CHUCHU NA SALSAS<br>CUBOS DE CARNES COZIDAS<br>FRUTA: MAMÃO          | ARROZ / FEIJÃO<br>BRÓCOLIS<br>FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: BANANA                      | ARROZ / FEIJÃO<br>CENOURA EM CUBINHOS<br>FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: MELÃO                 | ARROZ / FEIJÃO<br>BATATA AMASSADA<br>PICADINHO DE CARNE<br>FRUTA: PERA              | ARROZ / FEIJÃO<br>PURÊ DE BATATA<br>FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: ABACATE           |
| JANTAR      | ABÓBORA, MANDIOQUINHA,<br>COUVE E CARNE DESFIADA<br>FRUTA: MAÇÃ                        | CANJA CREMOSA<br>FRUTA: MELANCIA  | BATATA, CENOURA, ERVILHA,<br>COUVE E CARNE DESFIADA<br>FRUTA: MANGA                      | INHAME, ABOBORA, LENTILHA,<br>ESCAROLA E FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: MAMÃO            | BATATA, COUVE FLOR, CHUCHU,<br>ABOBOIRA E FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: GOIABA      |
| FRUTA       | SUCO: MELANCIA E HORTELÃ   | SUCO: LARANJA   | SUCO: MELÃO  | SUCO: BETERRABA E LARANJA   |   |
| ALMOÇO SOPA | INHAME, AVEIA<br>CENOURA<br>COUVE, SOJA<br>CARNE MOIDA<br>FRUTA: GOIABA                | BATATA<br>ERVILHA<br>ACELGA<br>CENOURA, CARNE PICADINHA<br>FRUTA: PÉRA              | BATATA, OVO COZIDO<br>BETERRABA<br>LENTILHA<br>ACELGA E FRANGO PICADINHO<br>FRUTA: MAMÃO | ARROZ<br>CALDO DE FEIJÃO<br>LENTILHA, ABOBORA<br>CARNE MOIDA<br>FRUTA: MELÃO        |   |
| ALMOÇO GRÃO | ARROZ / FEIJÃO<br>PURÊ DE COUVE<br>CARNE MOIDA<br>FRUTA: GOIABA                        | ARROZ / FEIJÃO<br>LEGUMES NO VAPOR<br>CARNE PICADINHA<br>FRUTA: PÉRA                | ARROZ / FEIJÃO<br>BETERRABA<br>FRANGO PICADINHO<br>FRUTA: MAMÃO                          | ARROZ / FEIJÃO<br>PURÊ DE ABOBORA<br>FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: MELÃO                |   |
| JANTAR      | BATATA DOCE, BETERRABA,<br>ERVILHA, CARNE DESFIADA<br>FRUTA: BANANA MAÇÃ               | MANDIOQUINHA, ESPINAFRE,<br>FRANGO DESFIADO, LENTILHA<br>FRUTA: AMEIXA              | MANDIOCA, ESCAROLA,<br>CENOURA, CARNE DESFIADA<br>FRUTA: MAÇÃ                            | MANDIOQUINHA, ERVILHA,<br>ACELGA, CENOURA E FRANGO<br>FRUTA: PÉRA                   |   |
| FRUTA       | SUCO: MAMÃO  | SUCO: MANGA   | SUCO: LARANJA  | SUCO: GOIABA  | SUCO: MELANCIA  |
| ALMOÇO SOPA | BATATA, AVEIA<br>CHUCHU<br>CENOURA<br>CARNE EM CUBOS<br>FRUTA: MAMÃO                   | OVO COZIDO, INHAME<br>CENOURA<br>MANDIOQUINHA<br>ISCA DE FRANGO<br>FRUTA: BANANA    | CARÁ<br>REPOLHO<br>ABOBRINHA<br>CARNE MOIDA<br>FRUTA: MAMÃO                              | BATATA, OVO<br>BETERRABA<br>ACELGA<br>CUBOS EM CARNES<br>FRUTA: ABACATE             | INHAME, AVEIA<br>CHUCHU<br>CENOURA,<br>ERVILHA, FRANGO PICADINHO<br>FRUTA: MAÇÃ |
| ALMOÇO GRÃO | ARROZ / FEIJÃO<br>PURÊ DE BATATA<br>PICADINHO COM LEGUMES<br>FRUTA: MAMÃO              | ARROZ / FEIJÃO<br>PURÊ DE CENOURA<br>ISCA DE FRANGO<br>FRUTA: BANANA                | ARROZ / FEIJÃO<br>BETERRABA<br>CARNE MOIDA<br>FRUTA: MAMÃO                               | ARROZ / FEIJÃO<br>BETERRABA<br>CARNE EM CUBOS<br>FRUTA: ABACATE                     | ARROZ / FEIJÃO<br>CHUCHU<br>FRANGO PICADINHO<br>FRUTA: MAÇÃ                     |
| JANTAR      | BATATA, BRÓCOLIS, CENOURA,<br>LENTILHA E CARNE DESFIADA<br>FRUTA: MAÇÃ                 | MANDIOQUINHA, CENOURA,<br>VAGEM, FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: MELÃO                    | BATATA, BETERRABA, ESPINAFRE,<br>ABOBOIRA E CARNE<br>FRUTA: AMEIXA                       | INHAME, ABOBRINHA, ERVILHA,<br>ACELGA E FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: PÉRA              | CARÁ, CENOURA, ERVILHA,<br>ESPINAFRE E CARNE MOIDA<br>FRUTA: BANANA             |
| FRUTA       | SUCO: LARANJA COM MAÇÃ   | SUCO: MELÃO   | SUCO: LARANJA COM CENOURA  | SUCO: MELANCIA E HORTELÃ  | SUCO: MANGA   |
| ALMOÇO SOPA | MANDIOQUINHA, OVO<br>BETERRABA<br>CENOURA, REPOLHO<br>CUBOS DE FRANGO<br>FRUTA: BANANA | AVEIA, BATATA<br>BERINJELA<br>GRÃO DE BICO<br>CARNE EM CUBOS ASSADA<br>FRUTA: MANGA | INHAME, OVO<br>CENOURA<br>MANDIOQUINHA<br>ISCA DE CARNE<br>FRUTA: MANGA                  | BATATA, AVEIA<br>JILÓ<br>MILHO, CENOURA<br>CARNE PICADINHA<br>FRUTA: MAMÃO          | BATATA<br>ESCAROLA<br>VAGEM, ABOBORA<br>CARNE MOIDA<br>FRUTA: ABACATE           |
| ALMOÇO GRÃO | ARROZ / FEIJÃO<br>PURÊ DE BETERRABA<br>CUBOS DE FRANGO<br>FRUTA: BANANA                | ARROZ / FEIJÃO<br>BERINJELA<br>CARNE EM CUBOS ASSADA<br>FRUTA: MANGA                | ARROZ / FEIJÃO<br>CENOURA<br>ISCA DE CARNE<br>FRUTA: MANGA                               | ARROZ / FEIJÃO<br>JILÓ<br>CARNE PICADINHA<br>FRUTA: MAMÃO                           | ARROZ / FEIJÃO<br>ABÓBORA<br>CARNE MOIDA<br>FRUTA: ABACATE                      |
| JANTAR      | MANDIOCA, CHUCHU, AGRIÃO,<br>ABOBOIRA E FRANGO<br>FRUTA: MAMÃO                         | BATATA DOCE, ERVILHA,<br>CENOURA, ABOBORA E FRANGO<br>FRUTA: GOIABA                 | BATATA, MANDIOQUINHA,<br>ESPINAFRE, SOJA E CARNE<br>FRUTA: MAÇÃ                          | INHAME, ABOBRINHA, VAGEM,<br>ABÓBORA E FRANGO<br>FRUTA: PÉRA                        | MANDIOQUINHA, COUVE, ERVILHA<br>E FRANGO<br>FRUTA: MELÃO                        |
| FRUTA       | SUCO: MELANCIA E HORTELÃ   | SUCO: LARANJA   | SUCO: MELÃO  | SUCO: BETERRABA E LARANJA   |   |
| ALMOÇO SOPA | ARROZ<br>CALDO DE FEIJÃO<br>COUVE<br>CUBOS DE FRANGO<br>FRUTA: PÉRA                    | AVEIA, BATATA DOCE<br>BETERRABA<br>VAGEM<br>ISCA DE CARNE<br>FRUTA: AMEIXA          | INHAME, OVO<br>ERVILHA<br>ESPINAFRE<br>ISCA DE CARNE<br>FRUTA: MANGA                     | BATATA, AVEIA<br>CHUCHU<br>BRÓCOLIS<br>ISCA DE FRANGO<br>FRUTA: MAMÃO               |   |
| ALMOÇO GRÃO | ARROZ / FEIJÃO<br>COUVE<br>CUBOS DE FRANGO<br>FRUTA: PÉRA                              | ARROZ / FEIJÃO<br>VAGEM<br>ISCA DE CARNE<br>FRUTA: AMEIXA                           | ARROZ / FEIJÃO<br>ESPINAFRE<br>ISCA DE CARNE<br>FRUTA: MANGA                             | ARROZ / FEIJÃO<br>BRÓCOLIS<br>ISCA DE FRANGO<br>FRUTA: MAMÃO                        |   |
| JANTAR      | MANDIOQUINHA, CENOURA,<br>VAGEM, FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: GOIABA                      | BATATA, BRÓCOLIS, CENOURA,<br>LENTILHA E CARNE DESFIADA<br>FRUTA: MAÇÃ              | INHAME, ABOBRINHA, ERVILHA,<br>ACELGA E FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: MAMÃO                  | MANDIOQUINHA, COUVE, ERVILHA<br>E FRANGO<br>FRUTA: MELÃO                            |   |
| FRUTA       | SUCO: MELANCIA E HORTELÃ   | SUCO: LARANJA   | SUCO: MELÃO  | SUCO: BETERRABA E LARANJA   |   |
| ALMOÇO SOPA | ARROZ<br>CALDO DE FEIJÃO<br>COUVE<br>CUBOS DE FRANGO<br>FRUTA: PÉRA                    | AVEIA, BATATA DOCE<br>BETERRABA<br>VAGEM<br>ISCA DE CARNE<br>FRUTA: AMEIXA          | INHAME, OVO<br>ERVILHA<br>ESPINAFRE<br>ISCA DE CARNE<br>FRUTA: MANGA                     | BATATA, AVEIA<br>CHUCHU<br>BRÓCOLIS<br>ISCA DE FRANGO<br>FRUTA: MAMÃO               |   |
| ALMOÇO GRÃO | ARROZ / FEIJÃO<br>COUVE<br>CUBOS DE FRANGO<br>FRUTA: PÉRA                              | ARROZ / FEIJÃO<br>VAGEM<br>ISCA DE CARNE<br>FRUTA: AMEIXA                           | ARROZ / FEIJÃO<br>ESPINAFRE<br>ISCA DE CARNE<br>FRUTA: MANGA                             | ARROZ / FEIJÃO<br>BRÓCOLIS<br>ISCA DE FRANGO<br>FRUTA: MAMÃO                        |   |
| JANTAR      | MANDIOQUINHA, CENOURA,<br>VAGEM, FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: GOIABA                      | BATATA, BRÓCOLIS, CENOURA,<br>LENTILHA E CARNE DESFIADA<br>FRUTA: MAÇÃ              | INHAME, ABOBRINHA, ERVILHA,<br>ACELGA E FRANGO DESFIADO<br>FRUTA: MAMÃO                  | MANDIOQUINHA, COUVE, ERVILHA<br>E FRANGO<br>FRUTA: MELÃO                            |   |