

CARDÁPIO OUTUBRO/2026

EMEF PARCIAL / EJA / INTERMEDIÁRIO / PROJETOS	
DATA	ALMOÇO
05/10/26	A/F Ovo cozido ao vinagrete Batata sauté
06/10/26	A/F Frango ao creme Cenoura refogado, Abacaxi
07/10/26	A/Feijão preto Carne em cubos ao molho Couve refogada e Farofa
08/10/26	Macarrão ao sugo Filé de sobrecoxa assada Salada de repolho com tomate, Salada de frutas (banana, maçã, mamão, uva e suco de laranja)
09/10/26	Suco de abacaxi Pão de hambúrguer com carne moída, queijo, alface e tomate Batata palito assada, Beijinho de colher
DATA	ALMOÇO
12/10/26	FERIADO
13/10/26	FERIADO ESCOLAR-DIA DO PROFESSOR
14/10/26	A/F Ovo mexido com cebola e salsa Abóbora refogada
15/10/26	Macarrão à pomodoro Ragu suíno Salada de alface, Tangerina
16/10/26	A/F Peixe assado Salada de pepino c/ tomate
DATA	ALMOÇO
19/10/26	A/F Isca de pernil ao toque de limão Beterraba cozida
20/10/26	A/F Ovo cozido Salada de chuchu com salsa, Maçã
21/10/26	A/F Estrogonofe de carne Batata doce assada
22/10/26	A/F Frango ao molho Polenta
23/10/26	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho bicolor, Manga
DATA	ALMOÇO
26/10/26	A/F Ovo mexido com queijo Salada de acelga com cenoura, Melão
27/10/26	A/F Escondidinho de carne moída Salada de tomate
28/10/26	Macarrão ao sugo Filé de sobrecoxa ao molho Salada de alface com rúcula, Banana
29/10/26	A/Feijão preto Pernil em cubos com tomate e pimentão Abobrinha assada
30/10/26	PONTO FACULTATIVO