

01/10	Saladas - Alfaces c/ tomate, salada verão, cenoura em palitos, legumes cozidos, mix de repolho, pepino. Proteínas - Frango empanado com cebolinha, Bife ao Molho c/ ervilhas, Torta de Frango. Acompanhamentos - Arroz com espinafre, feijão preto, farofa, espaguete com molho branco, purê de batatas.
02/10	Saladas - Salada arco-íris, salada mista, tomates em rodela, milho, cenoura ralada, pepino. Proteínas - Galinha assada, Bife à parmegiana, Frango desfiado. Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura, feijão Carioca, farofa de bacon, espaguete refogado, chips de batata.
03/10	Saladas - Mix de alfaces com rúculas, abobrinha refogada, repolho com cenoura, legumes, beterraba e tomates. Proteínas - Frango na chapa, bife de molho com batatas. Acompanhamentos - Arroz integral c/cenoura, feijão mulatinho, farofa c/ bacon, espaguete c/ tomate e manjerição, batatas de forno.
06/10	Saladas - Salada crua, seleta de legumes, cenoura e beterraba raladas, tomate em cubos, salada tropical. Proteínas - Frango com queijo, carne ao molho oriental com legumes, panquecas de carne. Acompanhamentos - Feijão preto, espaguete na manteiga, arroz com ovos e cebolinha, farofinha, purê de batatas.
07/10	Saladas - Salada mista, tomate em rodela, seleta de legumes, lâminas de pepino, salada agreste. Proteínas - Lombo ao molho ferrugem, isca de frango com batata doce, canelone de carne. Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura, farofa de ovos ,espaguete c/ molho de tomate, feijão mulatinho, suflê de queijo.
08/10	Saladas - Mix de alfaces com azeitona, salpicão, pepino, legumes, beterraba ralada, tomates em rodela. Proteínas - Bife ao molho madeira, frango em cubos crocantes, torta de frango. Acompanhamentos - Arroz à grega, feijão preto, farofa de ovos, espaguete com molho de tomate, purê de batatas
09/10	Saladas - Salada de alfaces, brócolis e couve-flor, vagem refogada, milho, ervilhas, salada de batata c/ ovos, salada de grão de bico. Proteínas - Galinha assada com cenoura, carne de panela com batatas, carne moída c/ batatas. Acompanhamentos - Arroz colorido, feijão carioca, farofinha refogada, espaguete à bolonhesa, purê de macaxeira.
10/10	Saladas - Salada agreste, berinjela refogada, mix de alfaces, legumes, milho e ervilhas frescas, pepino. Proteínas - Bife à milanesa, franguinho à jardineira, frango desfiado. Acompanhamentos - Arroz c/ brócolis, feijão mulatinho, espaguete com tomates e azeitona, farofa com cenoura, batatas rústicas.
13/10	Saladas - Salada mista, cenoura em rodela, beterraba cozida, lâminas de pepino, tomate em rodela, salada verão, batatas riviera. Proteínas - Maminha de forno, frango crocante, panquecas de cenoura e frango. Acompanhamentos - Arroz com couve, feijão preto, farofa de cuscuz, espaguete ao sugo, purê de batatas.
14/10	Saladas - Mix de repolhos, salada de manga com cenoura, folhas verdes, tomates, legumes e pepino. Proteínas - Frango à parmegiana, bife na chapa com ervilhas, torta de frango. Acompanhamentos - Arroz com cenoura e milho, feijão carioca, farofa de ovos, espaguete refogado, batatas gratinadas.
15/10	Dia dos professores
16/10	Saladas - Salada mista, ovos cozidos, salada tricolor, legumes à Julienne, cenoura ralada, tomates. Proteínas - Bife à Portuguesa, frango ao molho oriental com cenoura, lasanha de queijo e presunto. Acompanhamentos - Arroz à grega, feijão preto, espaguete com molho branco, farofa refogada, batatas de forno.
17/10	Saladas - Mix de alfaces, legumes no vapor, vinagrete, salada de batatas c/ ovos, cenoura e beterraba cozida, milho e ervilhas, pepino. Proteínas - Carne de sol desfiada, franguinho cremoso. Acompanhamentos - Arroz com cenoura e milho, feijão mulatinho/macassar, espaguete ao alho e azeite, farofa de jerimum, macaxeira frita.
20/10	Saladas - Salada de alface com rúculas, legumes cozidos, brócolis e couve-flor, salada verão, tomate em cubos, pepino em rodela. Proteínas - Lombo ao molho ferrugem, rocambolo de frango, frango em cubos com batatas. Acompanhamentos - Arroz com couve, feijão preto, farofinha, espaguete com molho de tomate, purê de batatas.
21/10	Saladas - Salada crua, tomate em cubos, legumes cozidos, salpicão, pepino em rodela, repolho com cenoura. Proteínas - Franguinho crocante em cubos, carne assada com batatas, panquecas de carne. Acompanhamentos - Arroz integral com cenoura, feijão preto, farofinha, espaguete à bolonhesa, batata doce de forno.
22/10	Saladas - Mix de repolhos com vinagrete, mix de folhas, legumes com maionese light, cenoura e beterraba, milho e ervilhas frescas, lâminas de pepino. Proteínas - Sobrecoxa na chapa, almôndegas ao molho, bife acebolado. Acompanhamentos - Arroz com milho, feijão mulatinho, farofa de bacon, purê de batatas, espaguete refogado.
23/10	Saladas - Salada de alfaces com tomate seco, salada agreste, berinjela refogada, pepino em lâminas, tomates em cubos, milho e ervilhas frescas. Proteínas - Franguinho com cenoura, isca de carne ao molho com ervilhas, canelone de frango. Acompanhamentos - Arroz com brócolis, feijão preto, farofa crocante, espaguete ao sugo, chips de batata-doce.
24/10	Saladas - Mix de folhas verdes, salada de grão de bico, legumes, repolho refogado, tomates, pepino em rodela, milho e ervilhas frescas. Proteínas - Bife à milanesa, galinha ao molho com batatas. Acompanhamentos - Arroz com couve, feijão mulatinho, farofa de ovos, espaguete na manteiga, purê de batatas
27/10	Saladas - Batatas riviera, salada mista, cenoura em rodela, brócolis e couve flor, tomate, pepino em rodela. Proteínas - Filé de frango crocante, guisadinho de carne com batatas, torta de frango. Acompanhamentos - Arroz colorido, feijão preto, farofinha, espaguete com ovos, purê de batatas.
28/10	Saladas - Abobrinha refogada, salada agreste, folhas verdes, salada de cenoura com manga, milho e ervilhas frescas, tomates em cubos, pepino. Proteínas - Bife à parmegiana, franguinho de forno, frango desfiado. Acompanhamentos - Arroz com alho, feijão carioca, espaguete com molho de tomate, farofa com bacon, batatas sauté.
29/10	Saladas - Salada verão, salada de batata com ovos, salada mista, acelga com abacaxi. Proteínas - Lasanha à bolonhesa, filé de frango com milho, carne assada com batatas Acompanhamentos - Arroz com brócolis, feijão preto, farofinha, espaguete refogado, purê de batata.
30/10	Saladas - Salada verão, salada de batatas c/ ovos, acelga c/ abacaxi, tomate em rodela, milho, legumes, pepino. Proteínas - Strogonoff de carne, frango à milanesa, rocambolo de carne. Acompanhamentos - Arroz de brócolis, feijão preto, farofinha, espaguete c/ ovos, purê de batata doce.
31/10	Saladas - Mix de alfaces c/ azeitonas, legumes do cozido, milho e ervilhas frescas, pepino, tomates em rodela. Proteínas - Cozidinho de carne, franguinho empanado. Acompanhamentos - Arroz carioca, pirão, feijão mulatinho, farofa refogada, espaguete na manteiga.