

 Vale gourmet Refeições In Company	CARDÁPIO OUTUBRO 2025				
	Segunda-feira 29/09/2025	Terça-feira 30/09/2025	Quarta-feira 01/10/2025	Quinta-feira 02/10/2025	Sexta-feira 03/10/2025
Saladas			Alface com rúcula, tomate, trigo em grão, brócolis, repolho	Alface, beterraba ralada, chuchu cozido, tomate, pepino	Mix de alface, pepino, tomate, couve flor, milho
Carnes / Aves / Peixes			Peixe grelhado/ Lasanha de carne	Lombo assado/ Frango ao creme de milho	Dia do Hambúrguer caseiro com cheddar fake/ Tiras frango empanado
Acompanhamentos			Arroz, feijão, legumes sauté	Arroz, feijão, pão quente de pizza	Arroz, feijão, batata sorriso assada
Sobremesas			Frutas da estação	Frutas da estação	Gelatina com creme/Frutas da estação
OBS: Todo cardápio pode sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento ou mesmo ao paladar coletivo dos alunos.					

 Vale gourmet Refeições In Company	CARDÁPIO OUTUBRO 2025				
	Segunda-feira 06/10/2025	Terça-feira 07/10/2025	Quarta-feira 08/10/2025	Quinta-feira 09/10/2025	Sexta-feira 10/10/2025
Saladas	Alface, acelga com cenoura, feijão branco,tomate, repolho roxo	Alface com rúcula, pepino, tomate, chuchu cozido, cenoura ralada	Mix de alface, tomate, beterraba cozida, repolho, rabanete	Alface, cenoura cozida, brócolis, tomate, pepino	Alface, tomate, repolho assado, beterraba ralada, couve flor
Carnes / Aves / Peixes	Carne moída/ Bife de lombo grelhado	Frango assado com parmesão/ Carne de panela	Dia Alemão Xtudo/ Peixe grelhado	Galinhada(arroz com frango)/ Bife grelhado	Pastelão de carne/ Lombo suíno assado
Acompanhamentos	Arroz, feijão, polenta cremosa	Arroz, feijão, creme de aipim	Arroz, feijão, batata rústica	Arroz, feijão,ovos mexidos	Arroz, feijão, batata palito assada
Sobremesas	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Pudim de chocolate/Frutas da estação
OBS: Todo cardápio pode sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento ou mesmo ao paladar coletivo dos alunos.					

 Vale gourmet Refeições In Company	CARDÁPIO OUTUBRO 2025				
	Segunda-feira 13/10/2025	Terça-feira 14/10/2025	Quarta-feira 15/10/2025	Quinta-feira 16/10/2025	Sexta-feira 17/10/2025
Saladas	Recesso escolar	Alface, repolho roxo, brócolis, cenoura cozido, tomate	Alface, tomate, brócolis, beterraba cozida, repolho	Mix de folhas, tomate, repolho roxo, pepino, cenoura ralada	Mix de folhas, beterraba ralada, tomate, pepino, couve flor com milho
Carnes / Aves / Peixes		Linguicinha de frango assada/ Tiras de carne grelhada	Peixe grelhado/ Estrogonofe de frango	Lasanha de carne de panela/ Coxa sem osso grelhada	Dia Alemão Salsicha Bock (bloco C)/ Carne assada/ Lombo grelhado
Acompanhamentos		Arroz, feijão, farofa, macarrão	Arroz, feijão, purê de batatas	Arroz, feijão, legumes sauté	Arroz, feijão , batata sorriso assada
Sobremesas		Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Gelatina/Frutas da estação
OBS: Todo cardápio pode sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento ou mesmo ao paladar coletivo dos alunos.					

 Vale gourmet Refeições In Company	CARDÁPIO OUTUBRO 2025				
	Segunda-feira 20/10/2025	Terça-feira 21/10/2025	Quarta-feira 22/10/2025	Quinta-feira 23/10/2025	Sexta-feira 24/10/2025
Saladas	Alface, tabule, tomate, repolho, brócolis	Alface com rúcula, tomate, beterraba cozida, acelga com cenoura, pepino	Mix de alface, tomate, chuchu cozido, milho, repolho roxo	Alface, cenoura ralada, tomate, repolho assado, brócolis	Alface com agrião, beterraba cozida, tomate, pepino, couve flor
Carnes / Aves / Peixes	Carne moída/ Frango grelhado	Lombo assado/ Estrogonofe de carne	Dia Alemão Cachorro quente com chucrute (bloco C)/ Peixe empanado/ Bife ao molho	Almôndegas ao sugo/ Frango assado crocante com gergelim	Escondidinho de frango/ Picadinho de carne grelhado
Acompanhamentos	Arroz, feijão, polenta cremosa	Arroz, feijão, farofa, macarrão	Arroz, feijão, batata recheada de travessa	Arroz, feijão, lentilha cremosa, ovo cozido(bloco C)	Arroz, feijão, batata palito assada
Sobremesas	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Gelatina com creme/Frutas da estação
OBS: Todo cardápio pode sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento ou mesmo ao paladar coletivo dos alunos.					



CARDÁPIO OUTUBRO 2025

Segunda feira 27/10/2025	Terça feira 28/10/2025	Quarta feira 29/10/2025	Quinta feira 30/10/2025	Sexta feira 31/10/2025
-----------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

Saladas	Alface, trigo em grão, tomate, pepino, cenoura ralada	Mix de alface, tomate, beterraba ralada, repolho, brócolis e chuchu	Alface com rúcula, tomate, couve flor, pepino, milho	Alface, tomate, beterrba cozida, brócolis, cenoura ralada	Alface, tomate, couve flor, milho, pepino
Carnes/ Aves/ Peixes	Quibe assado/ Bife de lombo grelhado	Frango assado/ Arroz carreteiro	Peixe grelhado/ Bife ao molho	Dia de Massa Lasanha de carne/ Frango empanado e assado/ nhoque	Panqueca verde de carne(massa couve)/ Lombo assado
Acompanhamentos	Arroz, feijão, macarrão, farofa	Arroz, feijão, ovos mexidos	Arroz, feijão, purê de batatas	Arroz, feijão, macarrão	Arroz, feijão, batata sorriso assada
Sobremesas	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Pudim de baunilha/Frutas da estação

OBS: Todo cardápio pode sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento ou mesmo ao paladar coletivo dos alunos.

Lasanha,pão quente, escondidinho,tortas,linguicinha, pastelão serão servidos a partir do Infantil 4.

Nutricionista: Ariane Zen CRN10 3016