

Outubro 2025

SEMANA 1	Segunda	Terça	Quarta	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
			1/10/2025	2/10/2025	3/10/2025	
Prato principal			Frango à Pizzaiolo	Costelinha Suína ao Molho Barbecue	Lasanha à Bolonesa	
Vegetariana			Ovos Mexidos	Abobrinha Recheado com PTS e Queijo	Lasanha de Berinjela	
Vegana			x	x	x	
Guarnição			x	x	x	
Arroz			Branco	Branco	Branco	
Feijão			Carioca	Tropeiro (feijão, couve, ovos, bacon, linguiça calabresa)	Carioca	
Salada 1			Alface	Alface com Rúcula e Abacaxi	Repolho Roxo, Batata Palha e Cenoura	
Salada 2			Macarronese (macarrão, maionese, batata palha, cenoura ralada, milho e uvas passas)	Vinagrete	x	
Salada 3				Cenoura Ralada	x	
Salada 4			x	x	Tabule	
Sobremesa			Melancia	Banana	Maçã	

SEMANA 2	SEGUNDA 6/10/2025	TERÇA 7/10/2025	QUARTA 8/10/2025	QUINTA 9/10/2025	SEXTA 10/10/2025	SÁBADO 11/10/2025
Prato principal	Linguiça Toscana de Pernil	FERIADO MUNICIPAL	Carne de Panela com Mandioca	Isclas de Frango à moda Pizzaiola	Escondidinho de Carne Moída	
Vegetariana	Ovos Cozidos	DIA DA CIDADE	Bolinho de Arroz	Quibe de Soja	Escondidinho de Legumes e PTS	
Vegana	x		x	x	x	
Guarnição	Macarrão ao Sugo		Virado de Abobrinha	Macarrão Alho e Óleo	x	
Arroz	Branco		Branco	Branco	Branco	
Feijão	Carioca		Carioca	Carioca	Carioca	
Salada 1	Alface com Limão		Alface Americana com Manga	Alface, Rúcula e Suco de Limão	Alface	
Salada 2	Cenoura Cozida		Vinagrete	Tomate com Manjericão	Tomate	
Salada 3	Pepino com Azeitonas		x	x	Cebotele	
Salada 4	x		Soja	Grão de Bico ao Vinagrete	Tabule	
Sobremesa	Paçoquinha		Abacaxi	Maçã	Banana	

SEMANA 3	SEGUNDA 13/10/2025	TERÇA 14/10/2025	QUARTA 15/10/2025	QUINTA 16/10/2025	SEXTA 17/10/2025	SÁBADO 18/10/2025
Prato principal	Peixe no Fubá	Carne de Panela com Batata e Cenoura	Lasanha à Bolonhesa	Strogonoff de Frango	Lombinho Assado com Abacaxi	
Vegetariana	Ovos Cozidos	Quibe PTS	Lasanha de Berinjela	Strogonoff de Grão de Bico	Bolinho de Legumes	
Vegana	x	x	x	x	x	
Guarnição	Creme de Milho	Virado de Repolho Roxo	x	Batata Palha	Tutu de Feijão (feijão, couve, ovos, pernil, bacon)	
Arroz	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco	
Feijão	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca	
Salada 1	Alface com Limão	Alface, Rúcula e Laranja	Alface com Laranja	Alface com Manga	Alface	
Salada 2	Tomate Cubos com Cebolas	Ceboleto	Tomate Cubos com Azeitona	Cenoura Cozida, Vagem e Brócolis	Beterraba Ralada	
Salada 3	Beterraba Ralada	x	x	x	Batata Doce	
Salada 4	x	Lentilhas	Soja ao Vinagrete	x	x	
Sobremesa	Melão	Banana	Maçã	Mamão	Melancia	

DIA DE MASSASDDE | Diretoria de
Desenvolvimento
Estudantil

SEMANA 4	SEGUNDA 20/10/2025	TERÇA 21/10/2025	QUARTA 22/10/2025	QUINTA 23/10/2025	SEXTA 24/10/2025	SÁBADO 25/10/2025
Prato principal	Iscas Suínas ao Molho de Abacaxi	Almôndegas ao Sugo	Parafuso com Molho Branco, Brócolis e Bacon	Iscas Bovinas	Frango em Iscas ao Molho de Mostarda	
Vegetariana	Ovos Cozidos	Almôndegas de PTS	Parafuso com Molho Branco e Brócolis e Penne ao Sugo	Abobrinha Recheado com PTS e Queijo	PTS Refogada	
Vegana	x	x	x	x	x	
Guarnição	Farofa Dourada	Macarrão Alho e Óleo	Penne Bolonhesa	Batata Gratinada	Cenoura Sauté	
Arroz	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco	
Feijão	Preto	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca	
Salada 1	Alface com Limão	Couve com Cebolas	Alface com Abacaxi	Alface	Repolho	
Salada 2	Vinagrete	Tomate	Cenoura Cozida com Abobrinha	Caponata de Berinjela	Pepino com Tomate	
Salada 3	x	x	Repolho Branco, Batata Palha, Uva Passas	x	Cebotele	
Salada 4	Feijão Branco com Cenoura Ralada	Ervilha Partida com Ovos	x	Soja	x	
Sobremesa	Banana	Melancia	Laranja	Abacaxi	Mamão	

SEMANA 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	
Prato principal	Salsicha ao Sugo	FERIADO	Carne Moída com Batatas	Fricassê de Frango	Escondidinho de Calabresa	
Vegetariana	Ovos Mexidos	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	PTS Refogada	Bolinho de Arroz	Escondidinho de PTS	
Vegana	x		x	x	x	
Guarnição	Macarrão Alho e Óleo		Virado de Abobrinha com Chuchu	x	Jardineira de Legumes (couve-flor, vagem, cenoura)	
Arroz	Branco		Branco	Colorido (cenoura, milho, bacon)	Branco	
Feijão	Carioca		Carioca	Carioca	Carioca	
Salada 1	Repolho Colorido		Acelga com Cenoura Ralada	Alface com Limão	Alface	
Salada 2	Cenoura Ralada com Milho		Abobrinha Ralada, Cenoura Ralada refogadas com azeite e alho	Repolho com Soyo	Tomate	
Salada 3	x		x	Vinagrete	Cenoura Ralada	
Salada 4	Grão de Bico com Ovos e Passas		Ervilha Partida	x	x	
Sobremesa	Paçoquinha		Mamão	Melão	Laranja	