CARDÁPIO DE FUNCIONÁRIOS - OUTUBRO/2026



Instituto de Integração Social de Barueri

PREFEITURA COTIA

1° Quinzena - Almoço

Dia da Semana	Almoço - 11h00
segunda-feira, 5 de outubro de 2026	Arroz/ Feijão/Iscas de Carne Acebolada/Vinagrete com Repolho/Bananinha
terça-feira, 6 de outubro de 2026	Arroz/ Feijão/Iscas de Frango Acebolado/Macarrão ao Sugo/Gelatina
quarta-feira, 7 de outubro de 2026	Arroz/Feijão/Carne em cubos com Batata,chuchu e Cenoura/Salada de Alface c/ Pepino/Beijinho
quinta-feira, 8 de outubro de 2026	Arroz/Feijoada/Couve Refogada/Farofa/Fruta Abacaxi
sexta-feira, 9 de outubro de 2026	Arroz/ Feijão/Strogonoff de Frango /Batata Palha/Gelatina
sábado, 10 de outubro de 2026	**SÁBADO**
domingo, 11 de outubro de 2026	**DOMINGO**
segunda-feira, 12 de outubro de 2026	**FERIADO**
terça-feira, 13 de outubro de 2026	Arroz/ Feijão/Carne Moída com batata e cenoura/Salada de Acelga c/ Tomate/Gelatina
quarta-feira, 14 de outubro de 2026	Arroz/Feijão/Filé de Frango Grelhado/Creme de Milho/Salada de Alface c/ Agrião e Tomate/Pudim de Coco
quinta-feira, 15 de outubro de 2026	Arroz/Feijão Preto/Bisteca Acebolada/Farofa/Salada de alface c/ Rúcula e Tomate/Fruta Melancia

Nubia Alves Silva
Nutricionista
CRN 36077

2° Quinzena - Almoço

Dia da Semana	Almoço - 11h00
sexta-feira, 16 de outubro de 2026	Arroz/ Feijão/Filé de Frango Empanado/Salada de Alface c/ Tomate/Gelatina
sábado, 17 de outubro de 2026	SÁBADO
domingo, 18 de outubro de 2026	DOMINGO
segunda-feira, 19 de outubro de 2026	Arroz/ Feijão/Iscas de Carne Acebolada/Salada de Vinagrete c/ Repolho/Paçoca
terça-feira, 20 de outubro de 2026	Arroz/ Feijão/Iscas de Frango Acebolado/Macarrão ao Sugo/Gelatina
quarta-feira, 21 de outubro de 2026	Arroz/Feijão/Carne em cubos com Batata,chuchu e Cenoura/Salada de Alface c/ Pepino/Curau
quinta-feira, 22 de outubro de 2026	Arroz/Feijoada/Couve Refogada/Farofa/Fruta Laranja
sexta-feira, 23 de outubro de 2026	Arroz/ Feijão/Iscas de Frango Acebolado/Salada de Repolho c/ Tomate/Gelatina
sábado, 24 de outubro de 2026	SÁBADO
domingo, 25 de outubro de 2026	DOMINGO
segunda-feira, 26 de outubro de 2026	Arroz/ Feijão/Linguiça Toscana Acebolada/Salada de Maionese/Moranguete
terça-feira, 27 de outubro de 2026	Arroz/ Feijão/Carne Moída com batata e cenoura/Salada de Acelga c/ Tomate/Gelatina
quarta-feira, 28 de outubro de 2026	FERIADO
quinta-feira, 29 de outubro de 2026	Arroz/Feijão Preto/Bisteca Acebolada/Farofa/Salada de alface c/ Rúcula e Tomate/Fruta Banana
sexta-feira, 30 de outubro de 2026	Arroz/Feijão/Lasanha a Bolonhesa com molho branco/Salada de Alface/Bolo de Prestígio/Suco em pó

