

Cardápio NOVEMBRO



1ª Semana: 04/11 a 08/11

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 04/11	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de porco acebolada, quibebe de abóbora. Salada de tomate e cenoura ralada. Suco: Acerola Sobremesa: melão	Carboidrato: Cookies Suco: abacaxi Fruta: goiaba
Terça-feira 05/11	Refeição: Arroz marrom, feijão preto, mini almôndega de carne, legumes ao forno. Salada de grão de bico e tomate em rodela. Suco: caju Sobremesa: maçã	Carboidrato: Mini hamburguer Suco: manga Fruta: melancia
Quarta-feira 06/11	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de peixe à milanesa, vagem refogada. Salada de cenoura e batata cozida e tabule. Suco: limão Sobremesa: goiaba	Carboidrato: bolo de banana Suco: uva Fruta: mamão
Quinta-feira 07/11	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, frango desfiado com milho, purê de batata. Salada de alface e feijão fradinho. Suco: abacaxi Sobremesa: melão	Carboidrato: salgado recheado de frango Suco: manga Fruta: maçã
Sexta-feira 08/11	Refeição: Arroz branco, feijoada, frango ao molho, farofa de couve. Salada de beterraba ralada e vinagrete. Suco: acerola Sobremesa: laranja	Carboidrato: sanduiche natural Suco: caju Fruta: banana

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Cardápio



2ª Semana: 11/11 a 15/11

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 11/11	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango xadrez, batata gratinada. Salada de cenoura ralada e maionese de batata. Suco: tangerina Sobremesa: melancia	Carboidrato: pastel assado de carne Suco: abacaxi Fruta: mexerica
Terça-feira 12/11	Refeição: Arroz branco, feijão preto, frango assado com batata, legumes ao forno. Salada de tomate e grão de bico. Suco: manga Sobremesa: banana	Carboidrato: nugget de frango caseiro Suco: limão Fruta: maçã
Quarta-feira 13/11	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, peixe à milanesa (no forno), farofa com abobrinha e ovo. Salada de cenoura cozida e alface. Suco: goiaba Sobremesa: salada de frutas	Carboidrato: pão caseiro com recheios Suco: acerola Fruta: mamão
Quinta-feira 14/11	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, mini almôndega de carne, macarrão ao sugo. Salada de feijão fradinho e tomate em rodela. Suco: caju Sobremesa: goiaba	Carboidrato: bolo de cenoura Suco: uva Fruta: laranja
Sexta-feira 15/11	RECESSO	RECESSO

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Cardápio



3ª Semana: 18/11 a 22/11

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 18/11	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, mini almôndega de carne, macarrão ao alho e óleo. Salada alface e repolho. Suco: limão. Sobremesa: laranja	Carboidrato: panqueca com mel Suco: caju Fruta: maçã
Terça-feira 19/11	Refeição: Arroz branco, feijão preto, coxa e sobrecoxa ao molho, batata gratinada. Salada de tomate com cenoura ralada e alface. Suco: acerola Sobremesa: melancia	Carboidrato: empadão de frango Suco: tangerina Fruta: Abacaxi
Quarta-feira 20/11	RECESSO	RECESSO
Quinta-feira 21/11	Refeição: Arroz, feijão marrom, carne cozida no molho, batata a dorê. Salada de tomate e lentilha. Suco: abacaxi Sobremesa: salada de frutas	Carboidrato: biscoito de cacau Suco: goiaba Fruta: melão
Sexta-feira 22/11	Refeição: Arroz branco, feijoada, ensopadinho de porco, couve refogada. Salada de tomate picado e cenoura ralada. Suco: tangerina Sobremesa: sorvete	Carboidrato: mini hambúrguer Suco: acerola Fruta: maçã

Obs: Cardápio sujeito a alterações.



Cardápio



4ª Semana: 25/11 a 29/11

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira 25/11	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, parmeiana de frango no forno, yakisoba. Salada de pepino, tomate e cebola roxa e cenoura ralada Suco: caju Sobremesa : gelatina	Carboidrato: cuscuz com queijo e ovo Suco: limão Fruta: mamão
Terça-feira 26/11	Refeição: Arroz branco, feijão preto, picadinho de carne com cenoura, repolho e milho refogado. Salada de alface e tomate em rodela. Suco: abacaxi Sobremesa: manga	Carboidrato: bolo de limão Suco: goiaba Fruta: maçã
Quarta-feira 27/11	Refeição: Arroz branco, feijão carioca, frango ao molho, legumes ao forno. Salada de tabule e cenoura cozida. Suco: limão Sobremesa: tangerina	Carboidrato: nugget de frango caseiro Suco: acerola Fruta: melão
Quinta-feira 28/11	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, isca de frango, cenoura e vagem refogadas. Salada de feijão fradinho e tomate em rodela. Suco: caju Sobremesa: salada de frutas	Carboidrato: panqueca com mel Suco: abacaxi Fruta: uva
Sexta-feira 29/11	Refeição: Arroz, feijoada, carne ao molho madeira, farofa com ovo. Salada de vinagrete e maionese de batata, cenoura e ovo. Suco: acerola Sobremesa: geladinho de uva	Carboidrato: salgado pão pizza Suco: limão Fruta: salada de frutas

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

