

Cardápio Mensal Novembro 2019

1ª Semana: de 01 de Novembro

Refeição	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira 01/11
Lanche da Manhã					Suco Natural de Limão
					Pão Francês Caseiro
					Fruta da Época
Almoço					Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal					Caçõo em posta assado
Guarnição					Purê de Batata
Salada					Salada de Tomate
Sobremesa					Fruta da Época
Lanche da Tarde					Suco Natural de Abacaxi
					Pão Fofinho
					Fruta da Época
Jantar					Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal					Hamburguinho Caseiro Assado
Salada					Salada de Alface Lisa
Sobremesa					Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal Novembro 2019

2ª Semana: de 04 a 08 de Novembro

Refeição	Segunda-feira 04/11	Terça-Feira 05/11	Quarta-Feira 06/11	Quinta-Feira 07/11	Sexta-Feira 08/11
Lanche da Manhã	Suco Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural Laranja	Suco de Fruta Natural Limão	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural Laranja
	Minipão de Mandioquinha	Bolo de Cenoura	Pão de Inhame	Minipão de Mandioquinha	Pão de Cenoura
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Espaguete ao Alho ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Integral e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Filé de Frango Grelhado	Filezinho de Carne	Carne Moída Refogada	Tirinhas de Frango Empanadas (aveia)	Carne Moída Refogada com Abobrinha
Guarnição	Couve Refogada	Batata Smile Assada	Espinafre Refogado	Raminhos de Brócolis	Legumes Refogado
Salada	Mix de Folhas	Salada de Alface Crespa	Salada de Rúcula	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi	Leite com Chocolate	Suco Natural de Limão com Beterraba
	Pão de Fofinho	Mini Pão de Batata	Pão de Cará	Bisnaguinha Caseira	Pão de Forma Caseiro
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Carne Moída Refogada	Cação Assado	Sobrecoxa de Frango ao Molho de Tomates	Carne Cozida em Cubos	Frango Desfiado Refogado
Salada	Salada de Alface Americana	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada Alface Crespa	Salada de Acelga
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal Novembro 2019

3ª Semana: de 11 a 15 de Novembro

Refeição	Segunda-feira 11/11	Terça-Feira 12/11	Quarta-Feira 13/11	Quinta-Feira 14/11	Sexta-Feira 15/11
Lanche da Manhã	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Laranja	FERIADO
	Pão Fofinho	Pão de Inhame	Bisnaguinha Caseira	Bolo de Maçã	FERIADO
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO
Almoço	Arroz Branco e Feijão Preto	Arroz Branco e Feijão Carioca	Espaguete Integral ao Alho Opção: Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	FERIADO
Prato Principal	Filezinho de Frango Grelhado	Hamburguinho caseiro	Carne Moída com Legumes	Filé de Frango Grelhado	FERIADO
Guarnição	Espinafre Refogado	Raminhos de Brócolis ao Vapor	Acelga Refogada	Couve Refogada	FERIADO
Salada	Salada de Alface Mimososa	Palitos de Cenoura	Salada de Tomate	Salada de Alface Crespa	FERIADO
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão	Suco Natural Laranja com Cenoura	Suco Natural de Tangerina	Suco Natural de Abacaxi	FERIADO
	Pão Francês Caseiro	Pão de Mandioquinha	Pão de Forma Caseiro	Pão de Batata	FERIADO
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	FERIADO
Prato Principal	Carne Desfiada	Cação Assado	Bolinho de Frango com Grão de Bico e Abobrinha	Estrogonofe de carne (com creme de inhame)	FERIADO
Salada	Salada de Acelga	Salada Mix de Folha	Salada de Alface Lisa	Salada de Repolho	FERIADO
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal Novembro 2019

4ª Semana: de 18 a 22 de Novembro

Refeição	Segunda-feira 18/11	Terça-Feira 19/11	Quarta-Feira 20/11	Quinta-Feira 21/11	Sexta-Feira 22/11
Lanche da Manhã	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi	FERIADO	Suco de Natural Laranja	Suco Natural de Limão
	Pão de Batata	Pão Fofinho	FERIADO	Bisnaguinha Caseira	Pão de Inhame
	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Integral e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Preto	FERIADO	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Carne Moída Refogada com Legumes	Cação em posta grelhado	FERIADO	Filezinho de Frango Grelhado	Bifinho Grelhado
Guarnição	Escarola refogada	Creme de Espinafre	FERIADO	Batata Doce Dourada	Acelga Refogada
Salada	Salada de Acelga	Salada de Alface Mimososa	FERIADO	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	FERIADO	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã	Chocolate Quente/Frio
	Pão de Cenoura	Pão de Forma Caseiro	FERIADO	Pão Fofinho	Bolo de Laranja
	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	FERIADO	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Frango Picado refogado com legumes	Hamburguinho Caseiro Assado	FERIADO	Rocambolê de Carne com Legumes	Cação em Posta Assado
Salada	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa	FERIADO	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal Novembro 2019

5ª Semana: de 25 a 29 de Novembro

Refeição	Segunda-feira 25/11	Terça-Feira 26/11	Quarta-Feira 27/11	Quinta-Feira 28/11	Sexta-Feira 29/11
Lanche da Manhã	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco de Natural Laranja	Suco Natural de Melão
	Pão Fofinho	Pão Francês Caseiro	Pão de Batata	Bisnaguinha Caseira	Pão de Inhamé
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Macarrão ao Alho ou Arroz e Feijão	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Tirinhas de Frango Crocante (Assada)	Carne Moída Refogada com Tomate e Abobrinha Ralada	Escalopinho de Frango Grelhado	Escondidinho de Carne	Cubinhos de Carne refogado com Tomate
Guarnição	Purê Misto (batata e cenoura)	Brócolis Refogado	Batata Palito (Assada)	Vagem Refogada	Acelga Refogada
Salada	Salada Acelga	Salada de Alface Mimososa	Salada Alface Americana	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã	Suco de Fruta Natural
	Mini Pão de Mandioquinha	Bolo de Cenoura	Pão Fofinho	Pão de Forma Caseiro	Pão de Batata
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Escalopinho de Carne	Cação Assado	Isca de Carne Grelhada	Cubos de Cação Empanado ao forno (aveia)	Sobre Coxa Assada e Desfiada
Salada	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa	Salada Mix de Folha	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos do mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização da nutricionista do colégio					

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural