

Cardápio Mensal Novembro 2023

1ª Semana: de 01 a 03 de Novembro

Refeição	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-Feira 01/11	Quinta-Feira 02/11	Sexta-Feira 03/11
Lanche da Manhã			Suco de Fruta Natural de Maracujá	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
			Mini Pão Francês com Creme de Ricota	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
			Fruta da Época	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Almoço			Espaguete ao Molho Bolonhesa ou Arroz Branco e Feijão Carioca	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Prato Principal			Carne Moída Refogada	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Guarnição			Abobrinha Caprese	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Salada			Salada de Beterraba	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Sobremesa			Fruta da Época	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Lanche da Tarde			Suco de Uva Integral	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
			Mini Pão de Queijo	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
			Fruta da Época	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Jantar			Arroz Branco e Feijão Carioca	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Prato Principal			Peito de Frango Colorido	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Salada			Salada de Acelga	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Sobremesa			Fruta da Época	FERIADO	RECESSO ESCOLAR

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Todos os dias será oferecida uma fruta da época como sobremesa.

Cardápio Mensal Novembro 2023

2ª Semana: de 06 a 10 de Novembro

Refeição	Segunda-feira 06/11	Terça-Feira 07/11	Quarta-Feira 08/11	Quinta-Feira 09/11	Sexta-Feira 10/11
Lanche da Manhã	Suco de Fruta Natural de Laranja	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural Maracujá	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral
	Pão de Queijo	Bolo Formigueiro com Nozes e Chia	Torta de Frango	Mini Pão de Queijo	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Macarrão ao Molho Bolonhesa ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão carioca
Prato Principal	Rolê de Frango	Estrogonofe de Carne (inhame)	Carne Moída com Tomate	Peixe Assado a Portuguesa	Carne Desfiada
Guarnição	Repolho com Tomate	Panqueca de Espinafre	Abobrinha na Chapa	Acelga Refogada	Berinjela ao Vapor
Salada	Carpaccio de Beterraba	Salada de Alface Crespa	Salada de Rúcula	Salada de Alface Lisa	Salada de Tomate
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Leite com Achioteado ou Suco de Fruta Natural	Suco Integral de Uva	Suco de Maracujá	Suco de Limão
	Pão de Leite com Muçarela	Pão de Forma Integral com queijo Branco	Bisnaguinha com Requeijão	Mini Esfiha de Frango	Mini Pão de Batata
	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 Assada	Escondidinho de Frango	Frango com Batata	Carne em Cubos	Coxa e Sobre-Coxa Assada
Salada	Salada de Alface Americana	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa com Tomate Cereja	Salada de Alface Frise
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Todos os dias será oferecida uma fruta da época como sobremesa.

Cardápio Mensal Novembro 2023

3ª Semana: de 13 a 17 de Novembro

Refeição	Segunda-feira 13/11	Terça-Feira 14/11	Quarta-Feira 15/11	Quinta-Feira 16/11	Sexta-Feira 17/11
Lanche da Manhã	Suco Integral de Uva	Suco de Fruta Natural de Maracujá	FERIADO	Suco de Fruta Natural de Laranja	Suco de Fruta Natural de Maracujá
	Minipão Francês com Queijo Prato	Bolo de Limão com gotas de Chocolate	FERIADO	Mini Esfiha de Queijo	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão Carioca	FERIADO	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão carioca
Prato Principal	Guisado de Carne	Peixe na Chapa	FERIADO	Cação Empanado com Aveia	Almondegas ao Molho Sugo
Guarnição	Brócolis Refogado	Espinafre Refogado	FERIADO	Couve Refogada	Batata Doce
Salada	Salada de Almeirão	Salada de Alface Frisada	FERIADO	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Americana
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Laranja	FERIADO	Suco Integral de Uva	Suco Natural de Limão
	Pão Crocante com Geleia (natural) ou Requeijão	Mini Pão de Queijo	FERIADO	Torta de Frango	Pão com Carne Louca
	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
Prato Principal	Frango Acebolado	Carne Assada	FERIADO	Hamburguer Caseiro (carne e cenoura)	Tirinhas de Frango Colorido
Salada	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Romana	FERIADO	Salada de Repolho	Salada de Acelga
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Todos os dias será oferecida uma fruta da época como sobremesa.

Cardápio Mensal Novembro 2023

4ª Semana: de 20 a 24 de Novembro

Refeição	Segunda-feira 20/11	Terça-Feira 21/11	Quarta-Feira 22/11	Quinta-Feira 23/11	Sexta-Feira 24/11
Lanche da Manhã	FERIADO	Suco Integral de Uva	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural Laranja	Suco de Fruta Natural de Maracujá
	FERIADO	Pão com Carne Louca	Pão de Gergelim com Queijo Prato	Cookie Caseiro	Mini Pão de Cenoura com Cream Cheese
	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	FERIADO	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	FERIADO	Cação Grelhado	Carne em Cubos com Mandioquinha	Frango em Cubos	Bife a Role (cenoura)
Guarnição	FERIADO	Purê de Batata	Espinafre Refogado	Legumes Salteados	Acelga Refogada
Salada	FERIADO	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho	Salada de Acelga	Salada de Couve
Sobremesa	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	FERIADO	Suco de Fruta Natural de Laranja	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural de Abacaxi com Hortelã	Suco de Fruta Natural de Limão
	FERIADO	Pão de Leite com Cream Cheese	Bolo de Maçã com Aveia	Queijo Quente	Mini Pizza
	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	FERIADO	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	FERIADO	Carne Moída com Legumes	Frango Crocante	Rocambole de Carne com Legumes	Cação em Posta Assado
Salada	FERIADO	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Mimososa	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Todos os dias será oferecida uma fruta da época como sobremesa.

Cardápio Mensal Novembro 2023

5ª Semana: 27 a 30 de Novembro

Refeição	Segunda-feira 27/11	Terça-Feira 28/11	Quarta-Feira 29/11	Quinta-Feira 30/11	Sexta-Feira
Lanche da Manhã	Suco Integral de Uva	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural Laranja	
	Pão de Queijo	Bolo de Banana e Canela	Pão de Cenoura com Muçarela	Queijo Quente	
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	
Almoço	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	
Prato Principal	Isca de Peixe Empanado Assado	Carne Assada	Filé de Frango Grelhado	Hambúrguer Caseiro	
Guarnição	Purê de Batata	Cenoura Salteada	Couve Refogada	Brócolis refogado	
Salada	Salada de Acelga	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga	Salada de Tomate	
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	
Lanche da Tarde	Suco de Fruta Natural de Laranja	Yogurte de Fruta ou Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural Abacaxi	
	Pão de Gergelim em Pasta de Frango	Cook de Aveia e Chocolate	Quadrinhos de pão Integral Torrado com Orégano e Azeite	Esfiha de Carne enriquecida com Linhaça	
	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	
Prato Principal	Estrogonofe de Carne (Inhame)	Sobrecoxa Assada	Ovo Mexido	Frango em Cubos	
Salada	Salada de Alface Lisa	Mix de Folhas	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa	
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Todos os dias será oferecida uma fruta da época como sobremesa.