

# 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
<b>Lanche da Manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Prato Principal</b>	Rolê de Frango	Estrogonofe de Carne (inhame)	Carne Moída com Tomate	Peixe Assado a Portuguesa	Carne Desfiada
<b>Guarnição</b>	Repolho com Tomate	Panqueca de Espinafre	Abobrinha na Chapa	Acelga Refogada	Berinjela ao Vapor
<b>Salada</b>	Carpaccio de Beterraba	Salada de Alface Crespa	Salada de Rúcula	Salada de Alface Lisa	Salada de Tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Leite com Achatolado 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
<b>Jantar</b>	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
<b>Prato Principal</b>	Carne Assada	Escondidinho de Frango	Frango com Batata	Carne em Cubos	Coxa e Sobre-Coxa Assada
<b>Salada</b>	Salada de Alface Americana	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa com Tomate Cereja	Salada de Alface Frise
<b>Sobremesa</b>	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
<b>Lanche da Manhã</b>	Suco Integral de Uva	Suco de Fruta Natural de Maracujá	<b>FERIADO</b>	Suco de Fruta Natural de Laranja	Suco de Fruta Natural de Maracujá
	Minipão Francês com Queijo Prato	Bolo de Limão com gotas de Chocolate	<b>FERIADO</b>	Mini Esfiha de Queijo	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	<b>FERIADO</b>	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Almoço</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco, Arroz Integral e Feijão Carioca	<b>FERIADO</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão carioca
<b>Prato Principal</b>	Guisado de Carne	Peixe na Chapa	<b>FERIADO</b>	Cação Empanado com Aveia	Almondegas ao Molho Sugo
<b>Guarnição</b>	Brócolis Refogado	Espinafre Refogado	<b>FERIADO</b>	Couve Refogada	Batata Doce
<b>Salada</b>	Salada de Almeirão	Salada de Alface Frisada	<b>FERIADO</b>	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Americana
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	<b>FERIADO</b>	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Laranja	<b>FERIADO</b>	Suco Integral de Uva	Suco Natural de Limão
	Pão Crocante com Geleia (natural) ou Requeijão	Mini Pão de Queijo	<b>FERIADO</b>	Torta de Frango	Pão com Carne Louca
	Fruta da Época	Fruta da Época	<b>FERIADO</b>	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jantar</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	<b>FERIADO</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão
<b>Prato Principal</b>	Frango Acebolado	Carne Assada	<b>FERIADO</b>	Hamburguer Caseiro (carne e cenoura)	Tirinhas de Frango Colorido
<b>Salada</b>	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Romana	<b>FERIADO</b>	Salada de Repolho	Salada de Acelga
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	<b>FERIADO</b>	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
<b>Lanche da Manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	FERIADO	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	FERIADO	Cação Grelhado	Carne em Cubos com Mandioquinha	Frango em Cubos	Bife a Role (cenoura)
<b>Guarnição</b>	FERIADO	Purê de Batata	Espinafre Refogado	Legumes Salteados	Acelga Refogada
<b>Salada</b>	FERIADO	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho	Salada de Acelga	Salada de Couve
<b>Sobremesa</b>	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	FERIADO	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	FERIADO	Carne Moída com Legumes	Frango Crocante	Rocambole de Carne com Legumes	Cação em Posta Assado
<b>Salada</b>	FERIADO	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Mimososa	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Lisa
<b>Sobremesa</b>	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
<b>Lanche da Manhã</b>	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	
<b>Almoço</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	
<b>Prato Principal</b>	Isca de Peixe Empanado Assado	Carne Assada	Filé de Frango Grelhado	Hambúrguer Caseiro	
<b>Guarnição</b>	Purê de Batata	Cenoura Salteada	Couve Refogada	Brócolis refogado	
<b>Salada</b>	Salada de Acelga	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga	Salada de Tomate	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	
<b>Lanche da Tarde</b>	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	
<b>Jantar</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	
<b>Prato Principal</b>	Estrogonofe de Carne (Inhame)	Sobrecoxa Assada	Ovo Mexido	Frango em Cubos	
<b>Salada</b>	Salada de Alface Lisa	Mix de Folhas	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa	
<b>Sobremesa</b>	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.