

Cardápio Mensal Novembro 2018

1ª Semana: de 01 e 02 de Novembro

Refeição	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira 01/11	Sexta-Feira 02/11
Lanche da Manhã				Suco Natural de Laranja	FERIADO
				Pão de Leite com Peito de Peru	FERIADO
				Fruta da Época	FERIADO
Almoço				Arroz e Feijão	FERIADO
Prato Principal				Sobrecoca de Frango Assada com Tomate Cereja	FERIADO
Guarnição				Brócolis Refogado	FERIADO
Salada				Salada de Alface Mimosa	FERIADO
Sobremesa				Fruta da Época	FERIADO
Lanche da Tarde				Suco Natural de Limão	FERIADO
				Tostex de Muçarela e Tomate Picado	FERIADO
				Fruta da Época	FERIADO
Jantar				Arroz e Feijão	FERIADO
Prato Principal				Bifinho Grelhado	FERIADO
Salada				Salada de Alface Crespa	FERIADO
Sobremesa				Fruta da Época	FERIADO
O cardápio sujeito a alterações					

Obs: 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 2018**

2ª Semana: de 05 a 09 de novembro

Refeição	Segunda-feira 05/11	Terça-Feira 06/11	Quarta-Feira 07/11	Quinta-Feira 08/11	Sexta-Feira 09/11
Lanche da Manhã	Suco Natural Arco Íris (laranja com Beterraba)	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Laranja
	Mini Esfiha de Frango (enriquecida com Linhaça)	Mini Pão de Queijo	Bisnaguinha com Queijo Branco	Tostex com Muçarela e Tomate Picado	Mini Pizza
	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Espaguete Integral ao molho Sugo ou Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão
Prato Principal	Escondidinho de Carne	Cação à Dorê	Carne Moída refogada (tomate, chuchu e inhame em cubinhos)	Filé de Frango Grelhado	Isca de Carne com Brócolis
Guarnição	Repolho Refogado	Purê de Mandioca	Acelga refogada com Azeitonas	Farofinha com Couve	Vagem Refogada
Salada	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Mimosa	Salada de Repolho	Salada de Tomate	Salada Mix de Folhas
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Abacaxi	Chocolate Quente/Frio	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão com Beterraba
	Mini Pão Francês com Creme de Ricota	Pão Crocante	Muffin de Cenoura com Aveia	Mini Pão de Batata (Enriquecida com Linhaça)	Mini Esfiha de Carne
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Filé de Sobre Coxa Assada com Batatas	Picadinho de Carne com Legumes	Omelete de Abobrinha	Bife Grelhado	Escalopinho de Frango Grelhado
Salada	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga	Salada de Alface Lisa	Salada de 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.

Obs: 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 2018**

3ª Semana: de 12 a 16 de Novembro

Refeição	Segunda-feira 12/11	Terça-Feira 13/11	Quarta-Feira 14/11	Quinta-Feira 15/11	Sexta-Feira 16/11
Lanche da Manhã	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco Natural de Abacaxi	Chocolate Quente/Frio	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
	Pão Crocante	Bisnaguinha Integral com Queijo Branco	Mini Pão de Batata com Requeijão (enriquecido com linhaça)	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
	Espetinho de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Espaguete Integral ao Sugo Opção: Arroz e Feijão	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Prato Principal	Isca de Frango Refogado com Tomate	Escalopinho de Carne	Cação Assado	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Guarnição	Couve Refogada	Brócolis Refogado	Escarola Refogada com Milho	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Salada	Salada de Alface Mimosa	Salada de Alface Lisa	Salada de Tomate	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão	Suco Natural Arco Íris (laranja com Beterraba)	Suco Natural de Limão com Couve	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
	Tostex com Muçarela e Tomate Picado	Muffin de Chocolate com Aveia	Mini Pão de Queijo	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Prato Principal	Hambúrguer Caseiro com Aveia	Sobrecoca Assada com Tomate	Bifinho Grelhado	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Salada	Salada de Acelga	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Lisa	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO	RECESSO ESCOLAR

Cardápio sujeito a alterações.

Obs: 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 2018**

4ª Semana: de 19 a 23 de Novembro

Refeição	Segunda-feira 19/11	Terça-Feira 20/11	Quarta-Feira 21/11	Quinta-Feira 22/11	Sexta-Feira 23/11
Lanche da Manhã	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Mini Pão de Queijo	Bisnaguinha Integral com Creme de Ricota	Mini Esfiha de Frango (enriquecida com linhaça)
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina
Almoço	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Espaguete ao molho Sugo ou Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz Feijão
Prato Principal	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Escalopinho de Frango Grelhado	Almôndegas Assada	Cubinhos de Carne refogado com Tomate
Guarnição	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Vagem Refogada	Batata Palito (assada)	Acelga Refogada
Salada	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
Sobremesa	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã	Chocolate Quente/Frio
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Muffin de Cenoura com Aveia	Tostex com muçarela e tomate picado	Mini Pizza
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Hambúrguer Caseiro com Aveia	Cação Crocante (empanado na aveia)	Sobre Coxa Assada e Desfiada
Salada	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época
Cardápio sujeito a alterações.					

Cardápio Mensal **Novembro 2018**

5ª Semana: de 26 a 30 de novembro

Refeição	Segunda-feira 26/11	Terça-Feira 27/11	Quarta-Feira 28/11	Quinta-Feira 29/11	Sexta-Feira 30/11
Lanche da Manhã	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Limão com Beterraba	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Maracujá
	Bisnaga Integral com Creme de Ricota	Mini Pão de Batata (Enriquecido com Linhaça)	Pão Crocante	Mini Pão Francês com Cenoura Ralada e patê de frango	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Espaguete Integral ao molho Sugo	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Filé de Frango Grelhado	Hambúrguinho Caseiro Assado	Escalopinho de Carne Grelhada	Sobrecosta de Frango Assada com Tomate Cereja	Escalopinho de Carne
Guarnição	Couve Refogada	Batata Gratinada	Escarola refogada	Brócolis Refogado	Acelga Refogada
Salada	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Americana	Salada Mix de Folhas com Tomates	Salada de Alface Mimosa	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão com Beterraba	Suco Natural de Laranja com Cenoura	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Limão
	Tostex com Muçarela e Tomate Picado	Mini Esfiha de Frango (Enriquecida com Linhaça)	Pão de Leite com Peito de Peru	Bolo de Espinafre com cobertura de cacau	Bisnaguinha com Queijo Branco
	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Espetinho de Fruta	Fruta da Época
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	ARROZ E FEIJÃO
Prato Principal	Carne Moída Refogada com Legumes	Cação Assado	Omelete de Legumes	Bifinho Grelhado	Frango em Cubos Colorido
Salada	Salada de Alface Minosa	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa	Salada Mix de Folhas com Tomate Cereja
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

O cardápio sujeito a alterações

Obs: 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.