CARDÁPIO MENSAL - NOVEMBRO

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 02/11	Terça-feira 03/11	Quarta-feira 04/11	Quinta-feira 05/11	Sexta-feira 06/11
Lanche da Manhã		Vitamina de frutas	Suco natural	Suco natural	Suco natural
		Pão de queijo	Bolo de chocolate com cobertura	Lanche com queijo branco	Minipastel assado
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço		Arroz branco/Feijão preto	Arroz branco/Feijão Carioca	Arroz branco/Feijão Carioca	Arroz branco/Feijão Carioca
Prato Principal		Feijoada light	Filé suíno em isca	Carne moída refogada	Strogonoff de frango
Guarnição	**FERIADO**	Couve refogada	Vagem refogada	Espaguete à bolonhesa	Batata palha
Salada		Alface com tomate	Acelga com cenoura	Escarola	Mix de folhas
Sobremesa		Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
Suco		Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde		Suco natural	Suco natural	Iogurte de morango	Suco natural
		Enroladinho misto	Pão brioche com queijo	Miniesfirra	Bolo de cenoura
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar		Arroz branco/Feijão preto	Arroz branco/Feijão Carioca	Arroz branco/Feijão Carioca	Arroz branco/Feijão Carioca
Prato Principal		Carne desfiada	Peixe ao molho	Carne suína em tiras	Carne de panela
Salada		Alface com tomate	Acelga com cenoura	Escarola	Mix de folhas
Sobremesa		Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
Suco		Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
					Cardápio sujeito a alterações.

Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados no forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

CARDÁPIO MENSAL - NOVEMBRO

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 09/11	Terça-feira 10/11	Quarta-feira 11/11	Quinta-feira 12/11	Sexta-feira 13/11
Lanche da Manhã	Leite com chocolate	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Pão de leite com requeijão	*Cupcake* caseiro de cenoura com gotas de chocolate	Torta de frango	Pão de queijo	Minipizza
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz integral/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal	Lombo assado	Filé de frango grelhado	Picadinho com legumes	Filé de sobrecoxa assada	Peixe empanado na aveia assado
Guarnição	Chuchu com mandioquinha	Batata corada	Abobrinha refogada	Brócolis no vapor	Creme de milho
Salada	Pepino	Alface americana	Rúcula com tomate cereja	Beterraba cozida	Agrião com tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Torta de frango	Pão de batata recheado	Crepioca com queijo	Bolo de chocolate	Minipastel assado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão preto	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca
Prato Principal	Carne louca	Feijoada light	Peito de frango ao molho	Macarrão à bolonhesa ou Carne moída refogada	Frango desfiado
Salada	Pepino	Alface americana	Rúcula com tomate cereja	Beterraba cozida	Agrião com tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
					Cardápio sujeito a alterações.

Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados no forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

CARDÁPIO MENSAL - NOVEMBRO

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 16/11	Terça-feira 17/11	Quarta-feira 18/11	Quinta-feira 19/11	Sexta-feira 20/11
Lanche da Manhã	Suco natural	Água de coco	Suco natural	Suco natural	
	Enroladinho misto	Bolo formigueiro com cobertura	Minipão de queijo	Pão francês com requeijão	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Almoço	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão branco	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	
Prato Principal	Hambúrguer caseiro assado	Lombo suíno ao molho	Frango em pedaços assado	Carne de panela	
Guarnição	Purê de batata	Batata doce assada	Legumes refogados	Macarrão ao alho e óleo	**FERIADO**
Salada	Alface com tomate	Cenoura ralada	Repolho branco e roxo	Salada colorida	
Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	
Lanche da Tarde	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	
	Pão de leite com requeijão	Minipizza mista	Bolo de cenoura com cobertura	Miniesfirra assada	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Jantar	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão branco	Arroz branco/Feijão carioca	Arroz branco/Feijão carioca	
Prato Principal	Carne suína desfiada	Omelete com queijo	Hambúrguer caseiro assado	Frango ao molho	
Salada	Alface com tomate	Cenoura ralada	Repolho branco e roxo	Salada colorida	
Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	
					Cardápio sujeito a alterações.

Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados no forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

CARDÁPIO MENSAL - NOVEMBRO

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 23/11	Terça-feira 24/11	Quarta-feira 25/11	Quinta-feira 26/11	Sexta-feira 27/11
Lanche da Manhã	Suco natural	Leite com chocolate	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Pão de batata recheado	Brioche com requeijão	Bolo de laranja com calda	Torta de frango	Minipastel assado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz branco/Feijão Carioca	Arroz branco/Lentilha	Arroz branco/Feijão Carioca	Arroz branco/Feijão Carioca	Arroz branco/Feijão Carioca
Prato Principal	Frango na panela	Bife grelhado	Carne suína desfiada com milho e tomate	Almôndega ao sugo	Frango crocante no forno
Guarnição	Repolho com tomate	Berinjela refogada	Batata no forno	Macarrão ao sugo	Milho refogado
Salada	Couve	Vinagrete	Mix de alface	Beterraba ralada	Agrião com tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche da Tarde	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Leite com chocolate
	Tapioca com queijo	Enroladinho misto	Pão de queijo	Queijo quente no forno	Pão de parmesão com requeijão
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Arroz branco/Feijão Carioca	Arroz branco/Lentilha	Arroz branco/Feijão Carioca	Arroz branco/Feijão Carioca	Arroz branco/Feijão Carioca
Prato Principal	Isca suína no forno	Strogonoff de frango	Tirinhas de carne bovina	Macarrão à bolonhesa ou Carne moída refogada	Peixe empanado na aveia assado
Salada	Couve	Vinagrete	Mix de alface	Beterraba ralada	Agrião com tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
					Cardápio sujeito a alterações.

Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados no forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

CARDÁPIO MENSAL - NOVEMBRO

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 30/11				
Lanche da Manhã	Suco natural				
	Pão de queijo				
	Fruta				
Almoço	Arroz branco/Feijão carioca				
Prato Principal	Carne moída com milho				
Guarnição	Acelga refogada				
Salada	Repolho com cenoura				
Sobremesa	Fruta				
Suco	Suco natural				
Lanche da Tarde	Suco natural				
	Pão de batata recheado				
	Fruta				
Jantar	Arroz branco/Feijão carioca				
Prato Principal	Lombo suíno desfiado				
Salada	Repolho com cenoura				
Sobremesa	Fruta				
Suco	Suco natural				
					Cardápio sujeito a alterações.

Observações Importantes:

Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos. Frutas da época como sobremesa.

Alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança. Todos os salgados são assados no forno, sendo assim livres de frituras.

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.