



CARDÁPIO DE NOVEMBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER	QUA 03.11.21	QUI 04.11.21	SEX 05.11.21
ALMOÇO			Arroz, feijão, carê (frango, batata, cenoura, curry), tempurá berinjela, salada alface e beterraba, laranja	Arroz, feijão, omelete c/ espinafre, espaguete alho e óleo, salada repolho roxo e cenoura, mamão	Arroz, feijão, tiras carne grelhada, batata sauté, salada alface e pepino, manga
LANCHE	RECESSO	RECESSO	Suco do hulk, maçã, milho cozido	Leite, banana, bolo de maçã	Chá camomila, melão, pão abóbora c/ cream cheese
HORÁRIO ESPECIAL			Sopa batata doce, chuchu, abóbora e frango	Sopa feijão, mandioquinha, macarrão e carne	Sopa de mandioca, cenoura, abobrinha e frango
	SEG 08.11.21	TER 09.11.21	QUA 10.11.21	QUI 11.11.21	SEX 12.11.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne de panela, farofa de couve, salada almeirão e rabanete, mamão	Arroz integral, feijão, filé frango grelhado, creme de milho, salada agrião e tomate, laranja	Arroz, feijão, mabodoufu (carne moída, cenoura, tofu), inhame c/ ervilhas, salada alface e beterraba, maçã	Arroz, feijão, frango assado, kabotchá cozido, salada alface americana e brócolis, melão	Arroz, feijão, peixe à milanesa, purê misto (batata, mandioquinha), salada verde e grão de bico, manga
LANCHE	Suco de melancia, banana, pão de queijo	Leite c/ cacau, melão, muffin de banana	Chá de erva doce, mamão, pão integral c/ requeijão	Leite, banana, biscoito caseiro	Suco maracujá, salada de frutas, pizza de milho
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e carne	Sopa milho, batata, chuchu e frango	Sopa feijão, cenoura, macarrão e carne	Sopa batata, abóbora, vagem e frango
	SEG 15.11.21	TER 16.11.21	QUA 17.11.21	QUI 18.11.21	SEX 19.11.21
ALMOÇO		Arroz integral, feijão, ovos cozidos, jardineira legumes, salada alface americana e tomate, maçã	Arroz, feijão, yakissoba, salada almeirão e lentilha, abacaxi	Arroz, feijão, bisteca grelhada, polenta mole, salada alface e beterraba, mamão	Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa, abobrinha refogada, salada verde e cenoura, melão
LANCHE DA TARDE	RECESSO	Chá, mamão, bolo de laranja	Limonada, banana, pão de batata doce e chia	Chá erva cidreira, maçã, bolo de cenoura	Leite com cacau, salada de frutas, biscoito polvilho
HORÁRIO ESPECIAL		Sopa mandioca, chuchu, cenoura e carne	Canja	Sopa de batata doce, abobrinha, cenoura e carne	Sopa feijão, chuchu, macarrão e frango
	SEG 22.11.21	TER 23.11.21	QUA 24.11.21	QUI 25.11.21	SEX 26.11.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, strogonoff frango, batata assada, salada alface roxa e pepino, banana	Arroz integral, feijão, almôndegas, espaguete, salada almeirão e berinjela, melão	Arroz, feijão, karaguê, abobrinha c/ milho, salada alface lisa e tomate, manga	Arroz, feijão, carne assada, aipim cozido, salada repolho e cenoura, maçã	Arroz, feijão, peixe c/ aveia assado, couve-flor sauté, salada verde e chuchu, laranja
LANCHE DA TARDE	Suco de frutas, melancia, esfiha de carne	Vitamina frutas, mamão, biscoito de cacau	Chá camomila, banana, bisnaguinha cenoura c/ creme ricota	Leite, pêssego, cuca de banana	Suco de maracujá, salada frutas, pizza queijo, tomate e manjeriço
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, ervilha, cenoura e carne	Canja	Sopa de feijão, abóbora, macarrão e carne	Sopa batata doce, vagem, mandioquinha e frango	Sopa batata, cenoura, abobrinha e carne

	SEG 29.11.21	TER 30.11.21	QUA	QUI	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete de forno, gravatinha ao sugo, salada agrião e beterraba, melancia	Arroz, feijão, escondidinho de carne, couve refogada, salada alface e tomate, mamão			
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas, banana, pão de queijo	Chá, maçã, bolo mármore			
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata, abóbora, chuchu, carne	Sopa mandioca, cenoura, abobrinha e frango			

Observações: cardápio sujeito à alteração. * As preparações incluem o uso de óleo vegetal, sal, alho e cebola.