



CARDÁPIO DE NOVEMBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER	QUA 01.11.23	QUI 02.11.23	SEX 03.11.23
ALMOÇO			Arroz, feijão preto, carê, repolho refogado, salada alface americana e pepino, melão		
LANCHE			Limonada, fruta, pizza marguerita	FERIADO	RECESSO
HORÁRIO ESPECIAL			Arroz c/ feijão, carne moída e couve-flor		
	SEG 06.11.23	TER 07.11.23	QUA 08.11.23	QUI 09.11.23	SEX 11.11.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, tirinhas de frango grelhado, purê de batata, salada agrião e brócolis, melancia	Arroz integral, feijão carioca, almôndegas c/ molho, espaguete, salada almeirão e berinjela, manga	Arroz, feijão preto, karaague, abobrinha c/ milho, salada alface e tomate, laranja	Arroz, feijão carioca, carne de panela, mandioca cozida, salada alface roxa e cenoura, melão	Arroz, feijão preto, peixe empanado c/ aveia assado, couve-flor sauté, salada verde e chuchu, maçã
LANCHE	Suco de abacaxi, banana, torrada c/ requeijão	Chá de camomila, mamão, bolo do Hulk	Suco de uva, maçã, esfiha de carne	Vitamina de frutas, mamão, biscoito caseiro	Chá de erva doce, fruta, bisnaguinha cenoura c/ creme ricota
HORÁRIO ESPECIAL	Polenta ao molho de carne	Arroz c/ lentilha e cenoura	Macarrão integral c/ carne e ervilhas	Canja	Creme de abóbora (abóbora, frango, couve)
	SEG 13.11.23	TER 14.11.23	QUA 15.11.23	QUI 16.11.23	SEX 17.11.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, omelete de forno, chuchu sauté, salada alface e beterraba, banana	Arroz integral, feijão carioca, frango assado, farofa c/ couve, salada de agrião e tomate, laranja		Arroz, feijão carioca, bife grelhado, batata corada, salada alface americana e brócolis, manga	Arroz, feijão preto, lasanha à bolonhesa, vagem refogada, salada verde e cenoura, abacaxi
LANCHE	Leite c/ cacau, melancia, pão de queijo	Chá de hortelã, maçã, muffin de banana	FERIADO	Suco de maracujá, melão, pão semi integral c/ requeijão	Chá de capim limão, fruta, bolo mármore
HORÁRIO ESPECIAL	Risoto de frango c/ milho	Macarrão parafuso c/ carne e cenoura		Arroz c/ feijão, carne e abobrinha	Canja
	SEG 20.11.23	TER 21.11.23	QUA 22.11.23	QUI 23.11.23	SEX 24.11.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, picadinho, polenta mole, salada almeirão e rabanete, melancia	Arroz integral, feijão carioca, bisteca grelhada, couve refogada, salada alface roxa e chuchu, abacaxi	Arroz, feijão preto, yakissoba, agrião e pepino, manga	Arroz, feijão carioca, fricassê de frango, kobotchá cozido, salada alface e vagem, laranja	Arroz, feijão preto, peixe à milanesa, jardineira legumes, salada verde e tomate, melão
LANCHE	Vitamina de frutas, banana, biscoito de polvilho	Chá de camomila, mamão, bolo de cenoura	Limonada, maçã, pão de batata doce c/ cream cheese	Leite, pêssigo, biscoito de cacau	Suco de acerola, fruta, pizza de milho
HORÁRIO ESPECIAL	Espaguete c/ brócolis alho e óleo	Purê de batata c/ molho de carne	Canja	Polenta ao molho de carne	Arroz colorido c/ frango

	SEG 27.11.23	TER 28.11.23	QUA 29.11.23	QUI 30.11.23	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, ovos mexidos, talharim ao sugo, salada alface e beterraba, banana	Arroz integral, feijão carioca, carne assada, creme de milho, salada almeirão e couve-flor, mamão	Arroz, feijão preto, mabodoufu, inhame c/ ervilhas, salada repolho e chuchu, laranja	Arroz, feijão carioca, frango ensopado, nhoque cozido, salada alface americana e pepino, manga	
LANCHE	Chá erva cidreira, melancia, pão de queijo	Leite c/ cacau, melão, bolo de laranja	Suco do hulk, maçã, tortinha de frango c/ legumes	Chá, mamão, bolo de banana	
HORÁRIO ESPECIAL	Arroz c/ lentilha e carne	Canja	Macarrão c/ ervilhas e cenoura	Arroz c/ feijão, carne e vagem	

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