

CARDÁPIO NOVEMBRO 2023

DATA	30/10/2023 Segunda	31/10/23 Terça	01/11/2023 Quarta	02/11/23 Quinta Feriado	03/11/2023 Sexta
SALADA	REPOLHO, ALFACE TOMATE	ALFACE E PEPINO	RÚCULA E TOMATE		
PROTEÍNA	CARNE ASSADA	LASANHA Á BOLONHESA	BIFE DE PANELA		
OPÇÃO INFANTIL	FRANGO GRElhADO	CARNE MOÍDA	TIRAS DE FRANGO		
OPÇÃO II	OVO MEXIDO	OVOS COZIDOS	OMELETE COM QUEIJO		
ACOMPANHAMENTO	BATATA ASSADA	VAGEM COM CENOURA	PURÊ DE BATATA		
PRATO BASE	ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA		
ÁGUA SABORIZADA	LIMÃO	LARANJA	LIMÃO COM GENGIBRE		
SOBREMESA	MELANCIA	MAÇÃ	MANGA		

Nutricionista - Michelle Espalva CRN 3 25807

CARDÁPIO NOVEMBRO 2023

DATA	06/11/2023 Segunda-feira	07/11/23 terça-feira	08/11/2023 quarta-feira	09/11/2023 quinta-feira	10/11/2023 sexta-feira
SALADA	ALFACE E TOMATE	AGRIÃO E ALFACE	TABULE, ALFACE	PEPINO, ALFACE	COUVE E TOMATE
PROTEÍNA	FILÉ DE FRANGO GRALHADO	ROCAMBOLE DE CARNE	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE SECA, LOMBO E PAIO)	RAVIOLI (CARNE E QUEIJO)	COSTELINHA DE PORCO AO MOLHO BARBECUE
OPÇÃO INFANTIL	CARNE MOÍDA COM CENOURA	PERNIL ASSADO E DESFIADO	ISCAS DE FRANGO	FRANGO EM CUBOS	CARNE MOÍDA COM VAGEM
OPÇÃO II	OVO POCHÊ	OMELETE COM QUEIJO	OVO MEXIDO	OVO POCHÊ	OMELETE COM ABOBRINHA E MANJERICÃO
ACOMPANHAMENTO	CREME DE MILHO	BRÓCOLIS GRATINADO	FAROFA E COUVE REFOGADA	LEGUMES ASSADOS (CENOURA E BATATA DOCE)	ABOBRINHA REFOGADA
PRATO BASE	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
ÁGUA SABORIZADA	GENGIBRE	LIMÃO	LARANJA COM CANELA	HORTELÃ	MAÇÃ E CANELA
SOBREMESA	MELÃO	MAÇÃ	LARANJA	MANGA	BANANA

Nutricionista - Michelle Espalva CRN 3 25807

CARDÁPIO NOVEMBRO 2023

DATA	13/11/2023 segunda-feira	14/11/23 terça-feira	15/11/2023 FERIADO	16/11/2023 quinta-feira	17/11/2023 sexta-feira
SALADA	ALFACE E TOMATE	PEPINO E ALFACE BETERRABA		BETERRABA, ALFACE E TOMATE	COUVE E TOMATE PEPINO
PROTEÍNA	BIFE ACEBOLADO	FRANGO ASSADO COM BATATA		MACARRONADA (MOLHO BRANCO E BOLONHESA)	CARNE ASSADA AO MOLHO DE MOSTARDA
OPÇÃO INFANTIL	FRANGO DESFIADO	STROGONOFF DE CARNE		PICADINHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA	FILÉ DE FRANGO COM ERVAS FINAS
OPÇÃO II	OVO POCHÊ	OMELETE COM QUEIJO		OMELETE ESPINAFRE	OMELETE COM QUEIJO
ACOMPANHAMENTO	ESPINAFRE AO MOLHO BRANCO	VAGEM COM CENOURA		SALADA DE BATATA COM OVOS	MIX REPOLHO REFOGADO
PRATO BASE	ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA		ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA
ÁGUA SABORIZADA	HORTELÃ	LIMÃO		HORTELÃ	MAÇÃ E CANELA
SOBREMESA	PERA	MAÇÃ		ABACAXI	MANGA

Nutricionista - Michelle Espalva CRN 3 25807

CARDÁPIO NOVEMBRO 2023

DATA	20/11/2023 Segunda-feira FERIADO	21/11/23 Terça-feira	22/11/2023 Quarta- feira	23/11/2023 Quinta-feira	24/11/2023 Sexta-feira
SALADA		AGRIÃO, ALFACE E TOMATE	VINAGRETE E ALFACE	PEPINO, ALFACE E TOMATE	COUVE E TOMATE
PROTEÍNA		COPA LOMBO COM MOLHO DE MARACUJÁ	FEIJOADADA (FEIJÃO, CARNE SECA, LOMBO E PAIO)	PANQUECA DE FRANGO E CARNE	BIFE DE PANELA
OPÇÃO INFANTIL		CARNE DESFIADA	ISCAS DE FRANGO	PERNIL ASSADO E DESFIADO	FRANGO EM CUBOS
OPÇÃO II		OMELETE COM QUEIJO	OVO MEXIDO	OVO POCHÊ	OMELETE COM ABOBRINHA E MANJERICÃO
ACOMPANHAMENTO		BATATA ASSADA COM ALECRIM	FAROFA E COUVE REFOGADA	ABOBRINHA REFOGADA	PURE DE MANDIOQUINHA
PRATO BASE		ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ BRANCO E FEIJÃO CARIOCA
ÁGUA SABORIZADA		LIMÃO	LARANJA COM CANELA	HORTELÃ	MAÇÃ E CANELA
SOBREMESA		MAÇÃ	LARANJA	MELÃO	BANANA

Nutricionista - Michelle Espalva CRN 3 25807

CARDÁPIO NOVEMBRO 2023

DATA	25/11/2023 segunda-feira	26/11/2023 terça-feira	27/11/2023 quarta-feira	28/11/2023 quinta-feira	29/11/2023 sexta-feira
SALADA	ALFACE E TOMATE	ALFACE, AGRIÃO, TOMATE	ESCAROLA, REPOLHO, TOMATE	COUVE, TOMATE	ALFACE, RÚCULA, TOMATE
PROTEÍNA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	STROGONOFF FRANGO	COPA LOMBO ASSADO	LASANHA (FRANGO E CARNE)	FILÉ DE PEIXE EMPANADO
OPÇÃO INFANTIL	CARNE MOIDA	TIRAS DE CARNE GRELHADO	FRANGO COM LEGUMES	CARNE ASSADA	COPA LOMBO ASSADO
OPÇÃO II	OMELETE COM ESPINAFRE	OVO POCHÊ	OMELETE COM QUEIJO	OVOS COM ABOBRINHA	OVOS MEXIDOS
ACOMPANHAMENTO	CHUCHU COM CENOURA REFOGADO	REPOLHO COM VAGEM REFOGADO	ABÓBORA REFOGADA	BRÓCOLIS GRATINADO	PURÊ DE BATATA
PRATO BASE	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
ÁGUA SABORIZADA	CANELA	HORTELÃ	LARANJA	GENGIBRE	HORTELÃ
SOBREMESA	ABACAXI	MANGA	BANANA	MELÃO	PERA

Nutricionista - Michelle Espalva CRN 3 25807. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DE PRODUTOS.