

CARDÁPIO NOVEMBRO 2024

DATA	04/11/2024 (Segunda-feira)	05/11/2024 (Terça-feira)	06/11/2024 (Quarta-feira)	07/11/2024 (Quinta-feira)	08/11/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Mix de Alface / Salada de Berinjela + Pimentão amarelo /	Moyashi + Cenoura ralada / Mix folhas verdes / Pepino + Tomate	Alface americana + Cenoura ralada / Tomate + Manjericão / Pepino	Alface crespa + Chia / Salada de + Tomate + Pepino	Mix Alface / Tomate + Manjericão /
PROTEÍNA A	Lagarto	Estrogonofe de Carne	Feijoada (Lombo + Carne seca + Linguiça)	Bife acebolado	Tomate recheado c/ Carne moida
PROTEÍNA B	Nuggets saudável	Estrogonofe de Frango	Filé de Frango grelhado no suco da Laranja	Filé de Frango acebolado	Sobrecoxa assada
OVOS	Ovos mexidos c/ Painço descascado	Panqueca de Ovo	Omelete	Ovo cozido	Ovo na chapa
ACOMPANHA MENTO	Molho de Beterraba / Creme de Espinafre	Batata Palha	Farofa de banana / Couve / Torresminho /Laranja	Legumes assado	Purê de Batata doce
PRATO BASE	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA	Melão + Hortelã	Maçã + Canela	Maçã + Canela	Laranja	Abacaxi + Hortelã
SOBREMESA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta de Estação

CARDÁPIO NOVEMBRO 2024

DATA	11/11/2024 (Segunda-feira)	12/11/2024 (Terça-feira)	13/11/2024 (Quarta-feira)	14/11/2024 (Quinta-feira)	15/11/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Salada de Bifum + Cenoura ralada / Mix folhas verdes /	Salada verde / Cevadinha / Pepino	Alface / Mix de Quinoa / Vinagrete de Tomate	Salada de Couve / Tomate	
PROTEÍNA A	Yakssoba de Carne	Lasanha a Bolonesa	Feijoada (Carne seca + Linguiça)	Vaca atolada	
PROTEÍNA B	Yakssoba de Frango	Frango assado	Isclas de Peito de Frango	Coxa e Sobrecoxa no molho	
OVOS	Panqueca de Ovo c/ Queijo	Maionese de Ovos	Omelete	Ovos mexidos c/ Painço descascado	
ACOMPANHA MENTO	Brócolis ao Alho e Óleo	Abobrinha grelhada	Farofa de bacon/ Couve / Torresminho / Laranja	Mandioca cozida / Feijão tropeiro / Farofa	
PRATO BASE	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	
ÁGUA SABORIZADA	Morango + Hortelã	Laranja	Maçã + Canela	Laranja + Limão	
SOBREMESA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	

CARDÁPIO NOVEMBRO 2024

DATA	18/11/2024 (Segunda-feira)	19/11/2024 (Terça-feira)	20/11/2024 (Quarta-feira)	21/11/2024 (Quinta-feira)	22/11/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Mix Alface / Tomate cereja c/ ervas (in natura) / Beterraba cozida (estrelinha)	Mix (Alface + Agrião) / Tomate / Grão de bico		Maionese de Legumes / Salada de Batata / Mix folhas verdes / Vinagrete	Alface crespa c/ Rabanete / Salada de Rúcula c/ Pepino ralado / Salada de Tomate
PROTEÍNA A	Carne seca c/ Abóbora	Parmegiana de Carne (forno)		Espetinho de carne	Costelinha a Barbecue
PROTEÍNA B	Sobrecoxa cozida	Parmegiana de frango (forno)		Espetinho de Frango (coxa e sobrecoxa)	Sobrecoxa desossada de panela
OVOS	Ovos cozidos	Salada de ovos (maionese caseira)		Ovos mexidos + Gergelim branco	Omelete de queijo
GUARNIÇÃO	Farofa de Açafrão c/ Bacon	Batata assada		Farofa / Arroz biro-biro	Batata recheada (Jacket Potato)
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco + Feijão preto	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca		Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA	Laranja	Melão		Melancia + Hortelã	Laranja Lima
SOBREMESA	Fruta da Estação	Fruta da Estação		Fruta da Estação	Fruta da Estação

CARDÁPIO NOVEMBRO 2024

DATA	25/11/2024 (Segunda-feira)	26/11/2024 (Terça-feira)	27/11/2024 (Quarta-feira)	28/11/2024 (Quinta-feira)	29/11/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Salada verde / Cenoura + Chuchu / Tomate + Chia	Alface + Ora-pro-nóbis / Grão de bico + vinagrete de cenora / Abobrinha grelhada	Alface + Cenoura/ Tomate + Manjeriçã / Vinagrete	Alface crespa + Chia / Salada de + Tomate + Pepino	Mis Alface / Tomate + Manjeriçã /
PROTEÍNA A	Bife de panela	Parmegiana de Carne	Feijoada (Lombo + Carne seca + Paio)	Lagarto assado	Carne de panela desfiada
PROTEÍNA B	Frango a pizzaiolo	Parmegiana de Frango	Filé de Frango grelhado	Iscas de Filé de Frango empanado assado / Molho de Beterraba	Sobrecoxa desossada cozida
OVOS	Ovos mexidos c/ Gergelim branco	Panqueca de ovos	Omelete c/ painço	Omelete c/ queijo	Ovos na chapa
GUARNIÇÃO	Nhoque de Batata	Batata rustica assada	Farofa de Cebola / Couve / Torresminho / Laranja	Purê de Batata c/ Queijo	Polenta palito assada
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA	Abacaxi + Hortelã	Laranja Lima	Laranja	Laranja + Hortelã	Limão + Laranja
SOBREMESA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta de Estação