



CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – NOVEMBRO 2018

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
01	alface, tomate e salada mista de chuchu	arroz branco e feijão	almôndega ao sugo	soufle de queijo	-	mamão
02	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
05	alface, tomate e abobrinha	arroz branco e feijão	estrogonofe de frango	escarola e batata palha	-	salada de frutas
06	alface, grão de bico e cenoura	arroz branco, arroz integral e feijão	quibe recheado com queijo e tomate	abobrinha refogada	-	ameixa
07	alface, ovo cozido e couve flor	arroz branco, arroz integral e feijão	peixe assado com tomate, leite de coco e parmesão	brócolis com milho	banana caramelada	melão
08	alface, tomate e escarola	arroz branco e feijão	frango ensopado	gratinado de batata e milho	mousse de limão	laranja
09	alface, beterraba e repolho colorido	arroz branco e feijão	carne de panela	macarrão pizza	-	melancia
12	alface, acelga e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	iscas de carne com azeitonas	abobrinha refogada	-	mamão
13	alface, maionese de legumes	arroz branco e feijão preto	lombo assado	couve ao alho / farofa de banana	gelatina	melancia
14	alface, grão de bico com legumes	arroz branco e feijão	frango a pizzaiolo	espinafre refogado	doce de abóbora	
15	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
16	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
19	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
20	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
21	alface, tomate e pepino	arroz branco, arroz integral e feijão	omelete de forno com espinafre e frango	brócolis na manteiga	arroz doce	abacaxi
22	alface e salada mista de repolho	arroz branco e feijão	atum com molho de tomate	macarrão alho e óleo	-	salada de frutas
23	alface, , batata e escarola	arroz branco e feijão	rocambolo de carne moída	creme de repolho	-	pera
26	alface, cenoura e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	frango ensopado	polenta recheada escarola	-	melancia
27	alface, acelga e beterraba	arroz branco e feijão	hamburguinho	mexido de abobrinha	-	pêssego
28	alface, maionese de legumes	arroz branco e feijão	peixe assado com molho rosé	couve refogada	brigadeirão	mexerica
29	alface, tomate e abobrinha	arroz branco, arroz integral e feijão	frango com batatas ao forno	chuchu com milho	pavê de gelatina	uva
30	alface, mix de folhas e cenoura	arroz branco, arroz integral e feijão	carne moída com molho de tomate	macarrão com brócolis	-	manga

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN3: 40.032



CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES – NOVEMBRO 2018

MANHÃ

TARDE

VESPERTINA

Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
01	pão francês com queijo prato ou mel	suco de acerola	maçã e pêssego	corn flakes ou bolacha salgada com mel	leite	pera e ameixa	risoto de carne	melão
02	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
05	biscoito de polvilho ou bolacha de coco	vitamina de banana com aveia	uva e pera	pão francês com requeijão ou geleia	suco de manga	mamão e maçã	torta bruscheta	banana
06	croissant com manteiga ou geleia	suco de acerola	melancia e banana	bolo de laranja ou bolacha salgada com requeijão	suco de acerola	laranja e melão	sopa canja	maçã
07	pão francês com requeijão ou mel	suco de caju	abacaxi e ameixa	pão de forma com mussarela ou geleia	suco de uva	banana e pêssego	sopa de feijão	laranja
08	pão sírio com patê de azeitonas, ou mel	suco de abacaxi	maçã e uva	bisnaguinha com manteiga ou mel	suco de caju	pera e ameixa	risoto de frango	mexerica
09	milho verde ou bolacha maisena com manteiga	suco de goiaba	mamão e kiwi	pipoca e sequilhos	vitamina de frutas	manga e maçã	sopa de legumes com carne	pêssego
12	corn flakes ou bolacha salgada com mel	leite	banana e maçã	croissant com requeijão ou geleia	suco de uva	melão e manga	sopa de batata, couve e carne	abacaxi
13	torrada com mussarela ou geleia	suco de manga	banana e pêssego	pão francês com requeijão ou mel	suco de goiaba	maçã e uva	quibe assado	mamão
14	bisnaguinha com requeijão ou geleia	suco de uva	mamão e goiaba	pão pizza ou bolacha de chocolate	suco de caju	manga e abacaxi	risoto de carne	pera
15	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
16	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
19	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
20	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
21	biscoito de polvilho ou bolacha doce	vitamina de banana	maçã e mexerica	pão francês com manteiga ou mel	suco de caju	uva e laranja	sopa de mandioquinha	banana
22	croissant com requeijão ou geleia	suco de abacaxi	banana e mamão	bolo de fubá ou bolacha salgada com manteiga	leite com cacau	pera e melancia	sopa de legumes	manga
23	pão francês com queijo prato ou mel	suco de uva	melão e ameixa	torrada com patê de cenoura ou geleia	suco de goiaba	banana e pêssego	risoto de carne	laranja
26	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	maçã e pêssego	pão francês com requeijão ou mel	suco de goiaba	pera e melancia	macarrão a bolonhesa	mamão
27	torta de banana ou bolacha salgada com manteiga	suco de acerola	manga e abacaxi	biscoito de polvilho ou bolacha doce	vitamina de frutas	mamão e uva	quibe assado	abacaxi
28	pipoca ou bolacha doce	vitamina de morango	banana e kiwi	croissant com manteiga ou geleia	suco de uva	melão e ameixa	sopa de feijão	manga
29	torrada com mussarela ou geleia	suco de laranja	melancia e pera	pão sírio com patê de ricota, alface ou mel	suco de acerola	maçã e laranja	omelete	melão
30	pão pizza ou rosquinha de chocolate	suco de uva	mexerica e ameixa	bisnaguinha integral com requeijão ou mel	suco de caju	mamão e abacaxi	risoto de frango	uva

Observação: Cardápio sujeito a alterações