



CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – NOVEMBRO 2017

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
01	alface, tomate e pepino	arroz branco e feijão	frango desfiado com requeijão	brócolis ao alho	-	mamão
02	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
03	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
06	alface, repolho e beterraba	arroz branco e feijão	estrogonofe de carne	abobrinha com tomate e batata palha	-	salada de frutas
07	alface, mix de folhas e vinagrete	arroz branco, arroz integral e feijão	frango assado com shoyo e gergelim	macarrão com abobrinha	arroz doce	ameixa
08	alface, ovo cozido e brócolis	arroz branco, arroz integral e feijão	peixe empanado	creme de milho	gelatina	melão
09	alface, grão de bico e pepino	arroz branco e feijão	carne louca	farofa fria	-	laranja
10	alface, acelga e tomate	arroz branco e feijão	omelete de forno com espinafre e frango	chuchu e cenoura na manteiga	-	melancia
13	alface, abobrinha e tabule	arroz branco, arroz integral e feijão	tirinhas de frango com tomate e manjericão	purê de abóbora	-	mamão
14	alface, brócolis e tomate	arroz branco e feijão	almôndega ao sugo	polenta recheada e couve ao alho	sagu	melancia
15	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
16	alface, chuchu e cenoura ralada	arroz branco, arroz integral e feijão	frango ensopado	farofa de abobrinha	gelatina	pêssego
17	alface, mix de folhas e cenoura	arroz branco e feijão	yakissoba de carne	-	-	salada de frutas
20	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
21	alface, tomate e abobrinha	arroz branco, arroz integral e feijão	estrogonofe de frango	batata palha / espinafre refogado	brigadeirão	maçã
22	alface, ovo cozido e maionese de legumes	arroz branco, arroz integral e feijão	lombo assado	couve ao alho	manjar	abacaxi
23	alface, tomate e acelga	arroz branco e feijão	carne de panela	farofa de abobrinha	-	salada de frutas
24	alface, beterraba e chuchu	arroz branco e feijão	arroz fricassé	escarola na manteiga	-	pera
27	alface, repolho e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	frango grelhado com cebola	macarrão pizza	gelatina	melancia
28	alface, pepino e vinagrete	arroz branco e feijão	quibe recheado assado	abobrinha refogada	-	pêssego
29	alface, acelga e cenoura	arroz branco e feijão	rocambolo de carne moída	batata doce sauté	-	salada de frutas
30	alface, ovo cozido e maionese de legumes	arroz branco, arroz integral e feijão	peixe empanado	couve na manteiga	mousse de limão	uva

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN3: 40.032



CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES – NOVEMBRO 2017

MANHÃ

TARDE

VESPERTINA

Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
01	pão de forma com queijo prato ou mel	suco de acerola	maçã e pêssego	corn flakes ou bolacha salgada com mel	leite	pera e ameixa	risoto de frango	melão
02	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
03	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
06	biscoito de polvilho ou bolacha maisena integral com manteiga	vitamina de banana com aveia	uva	bisnaguinha com manteiga ou mel	suco de manga	mamão e maçã	omelete de forno	banana
07	croissant com mussarela ou geleia	suco de acerola	melancia e banana	pipoca ou bolacha maisena integral com requeijão	vitamina de frutas	laranja	sopa canja	maçã
08	pão francês com requeijão	suco de caju	abacaxi e ameixa	bolo de chocolate ou bolacha salgada com manteiga	suco de uva	banana e pêssego	sopa de feijão	laranja
09	bisnaguinha com patê de azeitonas ou mel	suco de abacaxi	maçã e uva	pão francês com requeijão ou geleia	suco de caju	pera e ameixa	risoto de carne	mexerica
10	milho verde ou bolacha maisena com manteiga	suco de goiaba	mamão e goiaba	batata assada com parmesão, orégano ou bolacha doce	suco de acerola	manga e maçã	quibe assado	pêssego
13	pipoca ou bolacha maisena de chocolate com manteiga l	vitamina de mamão e maçã	banana	palitinho de cenoura ou rosquinha de leite	suco de uva	melão e manga	salada de macarrão com frango	abacaxi
14	pão francês com requeijão ou me	suco de manga	banana e pêssego	pão pizza ou bolacha doce	suco de goiaba	maçã e uva	sopa de legumes	mamão
15	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
16	batata assada com parmesão, orégano ou bolacha doce	suco de uva	mamão e goiaba	milho verde ou bolacha maisena com manteiga	suco de caju	manga e abacaxi	risoto de frango	pera
17	bolo de fubá cremoso ou bolacha salgada com manteiga	suco de caju	melão e ameixa	croissant com requeijão ou geleia	leite com café	pera	sopa de legumes	manga
20	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
21	pão francês com patê de cenoura e geleia	suco de laranja	melancia e pera	bisnaguinha com manteiga ou mel	suco de uva	melão e ameixa	omelete de forno	mexerica
22	pão pizza ou bolacha doce	suco de acerola	maçã e mexerica	pão sírio com patê de azeitona preta, alface ou geleia	suco de caju	uva e laranja	sopa de legumes	banana
23	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	banana e mamão	bolo de pão de queijo ou bolacha maisena com manteiga	suco de goiaba	pera e melão	quibe assado	maçã
24	palitinho de cenoura ou bolacha maisena com requeijão	suco de uva	melão e ameixa	pão francês com manteiga ou mel	leite com cacau em pó	banana e pêssego	risoto de carne	ameixa
27	croissant com requeijão ou geleia	suco de abacaxi	maçã e laranja	pão francês com requeijão ou mel	suco de goiaba	pera	sopa de legumes	mamão
28	torta de banana ou bolacha salgada com manteiga	suco de acerola	manga e abacaxi	pão de forma com patê de cenoura ou mel	suco de uva	mamão e mexerica	risoto de frango	abacaxi
29	bisnaguinha integral com manteiga ou mel	suco de caju	banana e uva	biscoito de polvilho ou bolacha maisena integral com manteiga	vitamina de frutas	melão e ameixa	sopa de feijão	manga
30	pão sírio com patê de ricota, alface ou mel	suco de uva	melancia e pera	pão pizza e bolacha doce	suco de acerola	maçã e laranja	macarrão a bolonhesa	melão

Observação: Cardápio sujeito a alterações