

## CARDÁPIO NOVEMBRO – ALMOÇO - CANTINA ESTAÇÃO

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>01/11 Quarta-feira</b>	<b>02/11 Quinta-feira</b>	<b>03/11 Sexta-feira</b>
<b>ENTRADA</b>			Alface Tomate Vinagrete		
<b>PRATO BASE</b>			Arroz branco Arroz integral Feijão preto		
<b>PRATO PRINCIPAL</b>			Linguíça de frango assada		
<b>GUARNIÇÃO</b>			Couve refogada		
<b>SOBREMESA</b>			Frutas da época		
<b>SUCO</b>			De frutas natural		
<b>LANCHE DA TARDE</b>			Leite com achocolatado Pão com margarina Pão de mel Frutas da época		
	<b>06/11 Segunda-feira</b>	<b>07/11 Terça-feira</b>	<b>08/11 Quarta-feira</b>	<b>09/11 Quinta-feira</b>	<b>10/11 Sexta-feira</b>
<b>ENTRADA</b>	Alface Tomate Beterraba meia lua	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Vinagrete	Alface Tomate Pepino agri-doce	Alface Tomate Berinjela
<b>PRATO BASE</b>	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Fricassé de frango	Carne assada	Isca de carne grelhada	Frango assado	Peixe à milanesa
<b>GUARNIÇÃO</b>	Repólho refogado	Macarrão ao sugo	Couve refogada	Macarrão ao azeite e alho	Purê de batata
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época
<b>SUCO</b>	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Suco de frutas Pão de queijo Biscoito doce Frutas da época	Suco de frutas Pão com geleia Biscoito salgado Frutas da época	Suco de frutas Pão com presunto e queijo Gelatina Frutas da época	Suco de frutas Bolo de laranja Polenguinho Frutas da época	Suco de frutas Pipoca Pão de mel Frutas da época

	<b>13/11</b> <b>Segunda-feira</b>	<b>14/11</b> <b>Terça-feira</b>	<b>15/11</b> <b>Quarta-feira</b>	<b>16/11</b> <b>Quinta-feira</b>	<b>17/11</b> <b>Sexta-feira</b>
<b>ENTRADA</b>	Alface Tomate Ervilha	Alface Tomate Pepino agri-doce		Alface Tomate Chuchu	Alface Tomate Repolho ao vinagrete
<b>PRATO BASE</b>	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha		Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Strogonoff de carne	Isca de frango com legumes		Lasanha de presunto e queijo	Escondidinho de batata com frango desfiado
<b>GUARNIÇÃO</b>	Batata palha	Macarrão com tomate e manjeriço		Couve refogada	Beterraba sou-tee
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Frutas da época		Gelatina	Frutas da época
<b>SUCO</b>	De frutas natural	De frutas natural		De frutas natural	De frutas natural
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Suco de frutas Pão de queijo Maxi goiabinha Frutas da época	logurte de frutas Pão com requeijão Cereal matinal Frutas da época		Leite com achocolatado Pão de forma com margarina Biscoito doce Frutas da época	Suco de frutas Mini pizza de pão de forma Gelatina Frutas da época
	<b>20/11</b> <b>Segunda-feira</b>	<b>21/11</b> <b>Terça-feira</b>	<b>22/11</b> <b>Quarta-feira</b>	<b>23/11</b> <b>Quinta-feira</b>	<b>24/11</b> <b>Sexta-feira</b>
<b>ENTRADA</b>		Alface Tomate Milho verde	Alface Tomate Vinagrete	Alface Tomate Grão de bico	Alface Tomate Cenoura ralada
<b>PRATO BASE</b>		Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz Integral Feijão cari-quinha
<b>PRATO PRINCIPAL</b>		Strogonoff de frango	Linguiça de frango	Carne assada	Filé de peixe à milanesa
<b>GUARNIÇÃO</b>		Batata palha	Farofa	Macarrão ao sugo	Brócolis ao azeite e alho
<b>SOBREMESA</b>		Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época
<b>SUCO</b>		De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural
<b>LANCHE DA TARDE</b>		Suco de frutas Pão de queijo Gelatina Frutas da época	Suco de frutas Bolo de cenoura Biscoito salgado Frutas da época	Suco de frutas Mini pizza de pão de forma Biscoito doce Frutas da época	Suco de frutas Pipoca Bolo aniversariantes do mês Gelatina

	<b>27/11</b> <b>Segunda-feira</b>	<b>28/11</b> <b>Terça-feira</b>	<b>29/11</b> <b>Quarta-feira</b>	<b>30/11</b> <b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>ENTRADA</b>	Alface Tomate Couve	Alface Tomate Abobrinha	Alface Tomate Vinagrete	Alface Tomate Cenoura ralada	
<b>PRATO BASE</b>	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz branco Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz branco Feijão cariquinho	
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Bife de panela	Fricassé de frango	Isca de carne acebolada	Yakissoba	
<b>GUARNIÇÃO</b>	Repolho refogado	Batata assada	Couve refogada	Beterraba cozida	
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	
<b>SUCO</b>	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Suco de frutas Pão de queijo Maxi goiabinha Frutas da época	Suco de frutas Pão com presunto e queijo Gelatina Frutas da época	Leite com achocolatado Pão com margarina Biscoito doce Frutas da época	Suco de frutas Bolo de limão Biscoito salgado Frutas da época	

*\*Cardápio sujeito a alterações*

**Elaboração: Nutricionista Mariana Gori CRN-3 41157**  
**mariana\_gori@hotmail.com**