




CARDÁPIO NOVEMBRO 2016

REFEIÇÃO		01/11/16 Terça-feira	02/11/16 Quarta-feira	03/11/16 Quinta-feira	04/11/16 Sexta-feira	07/11/16 Segunda-feira	08/11/16 Terça-feira	09/11/16 Quarta-feira	10/11/16 Quinta-feira	11/11/16 Sexta-feira
LANCHE MANHÃ		Fruta	F E R R A D O	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/ JANTA		Arroz/ Feijão Guisadinho c/ batata + chuchu e cenoura cozidos		Arroz integral/ Feijão Polenta cremosa c/ molho de galinha desf. + repolho e abobrinha cozidos	Arroz/ Lentilha/ lscas de carne c/ moranga/Purê de batata inglesa + espinafre cozido e tomate	Arroz/Feijão Panqueca colorida de frango + brócolis e chuchu cozidos	Carreteiro c/ ovo cozidos picado/ Feijão + couve chinesa crua e beterraba cozida	Arroz/ Feijão/ Massa parafuso c/ sardinha e milho + couve chinesa e beterraba cozidos	Risoto de frango/ Feijão/ Refogado de repolho e vagem + cenoura crua	Arroz/ Feijão Carne de panela c/ Farofa e ovo + torta de legumes
MERENDA		Pãozinho com queijão Suco de frutas		Bolo de laranja + chá + fruta	DIA DA FRUTA	Cereal s/ açúcar c/ iogurte + Fruta	Pão francês c/ margarina + suco de laranja	Bolo de cenoura+ chá	Biscoito água e sal + vitamina de banana	DIA DA FRUTA
REFEIÇÃO	14/11/16 Segunda-feira	15/11/16 Terça-feira	16/11/16 Quarta-feira	17/11/16 Quinta-feira	18/11/15 Sexta-feira	21/11/16 Segunda-feira	22/11/16 Terça-feira	23/11/15 Quarta-feira	24/11/16 Quinta-feira	25/11/16 Sexta-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta	F E R R A D O	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/JANTA	Arroz/ Feijão Fricassé de frango Batata Palha + alface e vagem		Arroz/ Feijão/ Filé de peixe assado/ Purê de cenoura + beterraba e repolho roxo	Arroz/Lentilha/ Almondegas de carne c/ molho + couve chinesa crua e beterraba cozida	Arroz/Feijão/ Lasanha de frango + Refogado de couve e cenoura	Arroz/ Feijão Massa a bolognesa + + couve-flor e cenoura cozidos	Arroz/Lentilha Cubos de frango c/ vagem + brócolis e chuchu cozidos	Escondidinho de carne moída c/ ervilha/ Feijão/ Batata doce + espinafre cozido e tomate	Arroz/ Feijão lscas de frango c/ molho e milho/purê de moranga + couve-flor e beterraba	Arroz/ Feijão / Carne de panela desfiada c/ cenoura +alface e repolho cozido
MERENDA	Sanduíche aberto c/ pasta de cenoura + Suco fruta		Biscoito sortido + iogurte+ fruta	Bolo de laranja + Chá+ fruta	DIA DA FRUTA	Pão francês c/ margarina + chá+frutas	Cereal c/ iogurte + Fruta	Pizza de sardinha c/ farinha integral + Suco de fruta	Biscoito água e sal + vitamina de mamão	LANCHE DA FAMÍLIA
REFEIÇÃO	28/11/16 Segunda-feira	29/11/16 Terça-feira	30/11/16 Quarta-feira	 <p>Proclamação da República 15 de Novembro</p>						
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta							
ALMOÇO/JANTA	Arroz/Feijão carioquinha/ Hamburguer assado Moranga refogada + tomate	Arroz c/ espinafre e frango em cubos/Feijão/ Bolinho de arroz assado + repolho cru e abobrinha cozidos	Carreteiro c/ ovo cozidos picado/ Feijão + couve chinesa crua e beterraba cozida							
MERENDA	Bisnaguinha c/ margarina s/ sal + Suco de fruta	Bolo de laranja + chá	Biscoito maria + iogurte	<p>Obs. Cardápio sujeito a modificações,conforme combinação prévia com nutricionista e direção.</p> <p>* Frutas, legumes e verduras da época.</p> <p style="text-align: right;">Nutr. Ana Paula Castanho – CRN2 8516P</p>						

Nutricionista Ana Paula Castanho
CRN2 8516P