

CARDÁPIO DE NOVEMBRO - ALMOÇO

Cila Omine
Nutricionista
CRN3 5440



			Quinta 01	Sexta 02
			Arroz e Feijão Preto Omelete na chapa Ratatouille Salada Fruta e Suco	FERIADO <i>(Finados)</i>
Segunda 05	Terça 06	Quarta 07	Quinta 08	Sexta 09
Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Ervilhas c/ Milho no vapor Salada Gelatina e Suco	Arroz e Feijão Isclas de Carne Palitos de Cenoura no vapor Salada Fruta e Suco	Caracolino ao sugo Filé de Frango Chuchu refogado Salada Bicho de Pé Cremoso e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe assado Purê de Batata Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Carne assada c/ Molho Virado de Couve Salada Fruta e Suco
Segunda 12	Terça 13	Quarta 14	Quinta 15	Sexta 16
Arroz e Feijão Kibe assado Couve-flor ao Molho Branco Salada Gelatina e Suco	Arroz e Feijão Cubinhos de Frango Purê de Batata doce Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Panqueca de Carne Acelga c/ Milho no vapor Salada Bolinha de Neve e Suco	FERIADO <i>(Proclamação da República)</i>	Gravatinha ao sugo Isclas de Frango Espinafre refogado Salada Fruta e Suco
Segunda 19	Terça 20	Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23
Arroz e Feijão Frango assado Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco	FERIADO <i>(Consciência Negra)</i>	Arroz e Feijão Picadinho de Carne Purê de Mandioquinha Salada Gelatina e Suco	Espaguete ao sugo Filé de Frango Repolho refogado Salada Fruta e Suco	Arroz Strogonoff de Carne Batata Palha Salada Fruta e Suco

Segunda 26	Terça 27	Quarta 28	Quinta 29	Sexta 30
Arroz e Feijão Almôndegas ao sugo Brócolis no vapor Salada Gelatina e Suco	Arroz e Feijão Isclas de Frango Creme de Milho Salada Fruta e Suco	Parafuso ao sugo Bifinho grelhado Beterraba ondulada Salada Mousse de Limão e Suco	Arroz e Feijão Preto Filé Mignon Suíno Purê de Ervilhas Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Frango assado Batata corada Salada Fruta e Suco



CARDÁPIO DE NOVEMBRO - ALMOÇO



<p>Cila Omine Nutricionista CRN3 5440</p> 			Quinta 01	Sexta 02
			Arroz e Feijão Preto Omelete na chapa Ratatouille Salada Fruta e Suco	FERIADO <i>(Finados)</i>
Segunda 05	Terça 06	Quarta 07	Quinta 08	Sexta 09
Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Ervilhas c/ Milho no vapor Salada Gelatina e Suco	Arroz e Feijão Isclas de Carne Palitos de Cenoura no vapor Salada Fruta e Suco	Caracolino ao sugo Filé de Frango Chuchu refogado Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe assado Purê de Batata Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Carne assada c/ Molho Virado de Couve Salada Fruta e Suco

Segunda 12	Terça 13	Quarta 14	Quinta 15	Sexta 16
Arroz e Feijão Kibe assado Couve-flor ao Molho Branco Salada Gelatina e Suco	Arroz e Feijão Cubinhos de Frango Purê de Batata doce Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Panqueca de Carne Acelga c/ Milho no vapor Salada Fruta e Suco	FERIADO <i>(Proclamação da República)</i>	
Segunda 19	Terça 20	Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23
	FERIADO <i>(Consciência Negra)</i>	Arroz e Feijão Picadinho de Carne Purê de Mandioquinha Salada Gelatina e Suco	Espaguete ao sugo Filé de Frango Repolho refogado Salada Fruta e Suco	Arroz Strogonoff de Carne Batata corada Salada Fruta e Suco
Segunda 26	Terça 27	Quarta 28	Quinta 29	Sexta 30
Arroz e Feijão Almôndegas ao sugo Brócolis no vapor Salada Gelatina e Suco	Arroz e Feijão Isclas de Frango Creme de Milho Salada Fruta e Suco	Parafuso ao sugo Bifinho grelhado Beterraba ondulada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Filé Mignon Suíno Purê de Ervilhas Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Frango assado Batata corada Salada Fruta e Suco

CARDÁPIO DE NOVEMBRO - JANTAR

Cila Omine
Nutricionista
CRN3 5440



 			Quinta 01	Sexta 02
				Sopa de Feijão com Cará e Legumes
Segunda 05	Terça 06	Quarta 07	Quinta 08	Sexta 09
Sopa de Lentilha com Batata e Carne	Sopa Creme de Abóbora com Frango	Sopa de Feijão com Mandioquinha e Legumes	Canja (Arroz, Batata, Frango e Cenoura)	Sopa Creme de Ervilhas com Inhame e Frango
Segunda 12	Terça 13	Quarta 14	Quinta 15	Sexta 16
Sopa Creme de Palmito com Batata e Frango	Caldo Verde (Batata, Couve manteiga, Brócolis e Carne)	Canja (Arroz, Batata, Frango e Cenoura)	FERIADO <i>(Proclamação da República)</i>	Sopa de Feijão c/ Batata doce e Legumes
Segunda 19	Terça 20	Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23
Sopa de Lentilha com Batata e Carne	FERIADO <i>(Consciência Negra)</i>	Sopa Creme de Couve-flor com Mandioca e Frango	Sopa de Feijão com Inhame e Legumes	Canja (Arroz, Batata, Frango e Cenoura)

Segunda 26	Terça 27	Quarta 28	Quinta 29	Sexta 30
Sopa de Grão de Bico com Batata, Cenoura, Repolho e Frango	Sopa Creme de Mandioquinha com Carne	Sopa de Feijão com Inhame e Legumes	Canja (Arroz, Batata, Frango e Cenoura)	Sopa Creme de Cebola com Batata e Carne



CARDÁPIO DE LANCHES - NOVEMBRO

			Quinta 01	Sexta 02
			Lanche Manhã	FERIADO
			Broinha Caseira de Milho c/ Requeijão	
			Achocolatado	
			Lanche Tarde	
			Bolo Caseiro	
			Suco	
Segunda 05	Terça 06	Quarta 07	Quinta 08	Sexta 09
Lanche Manhã	Lanche Manhã	Lanche Manhã	Lanche Manhã	Lanche Manhã
Bolacha salgada integral c/ Manteiga Leite c/ Cacau em Pó	Pão de Forma c/ Queijo Suco	Pão Egg c/ Patê de Ervas Finas Suco	Bolo Caseiro Achocolatado	Biscoito de Polvilho Suco
Lanche Tarde	Lanche Tarde	Lanche Tarde	Lanche Tarde	Lanche Tarde
Pão de Batata c/ Requeijão Suco	Pão Sirio c/Cream cheese Suco	Pão Caseiro de Leite c/ Manteiga Suco	Pão de Milho c/Peito de Peru Suco	Pão Francês c/ Queijo Branco Suco

Segunda 12	Terça 13	Quarta 14	Quinta 15	Sexta 16
Lanche Manhã	Lanche Manhã	Lanche Manhã	FERIADO	
Torrada Integral c/ Geleia Natural de Frutas Suco	Pão Egg c/ Requeijão Leite c/ Cacau em Pó	Pão Caseiro de Mandioquinha c/ Queijo Branco Suco		
Lanche Tarde	Lanche Tarde	Lanche Tarde		
Esfiha de Queijo Suco	Pão de Forma c/ manteiga Suco	Bolo Caseiro Suco		
Segunda 19	Terça 20	Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23
FERIADO		Lanche Manhã	Lanche Manhã	Lanche Manhã
		Torrada Integral c/ Geleia Natural de Frutas Leite c/ Cacau em pó	Pão Forma c/Peito de Peru Suco	Bolo Caseiro Leite Fermentado
		Lanche Tarde	Lanche Tarde	Lanche Tarde
		Pastel de Forno de Carne Suco	Pão Francês c/ Queijo Suco	Bisnaguinha c/ manteiga Suco
Segunda 26	Terça 27	Quarta 28	Quinta 29	Sexta 30
Lanche Manhã	Lanche Manhã	Lanche Manhã	Lanche Manhã	Lanche Manhã
Magic Toast Integral c/ Manteiga Achocolatado	Pão de Milho c/ Queijo Suco	Pão de Forma c/ manteiga Suco	Pão Sovado c/Patê de Milho Verde Leite c/ Cacau em Pó	Bisnaguinha c/ requeijao Suco
Lanche Tarde	Lanche Tarde	Lanche Tarde	Lanche Tarde	Lanche Tarde
Esfiha de Carne Suco	Pão Egg c/ Peito de Peru Suco	Bisnaga de Parmesão c/ Requeijão Suco	Bolo Caseiro Suco	Pão Francês c/ Queijo Suco

CARDÁPIO DE NOVEMBRO - PAPINHA



Cila Omine
Nutricionista
CRN3 5440

			Quinta 01	Sexta 02
			Cará Beterraba Acelga Gema de ovo Caldo de Lentilha	FERIADO <i>(Finados)</i>
Segunda 05	Terça 06	Quarta 07	Quinta 09	Sexta 09
Macarrão Abobrinha Couve-flor Frango Caldo de Feijão	Inhame Cenoura Espinafre Carne Caldo de Ervilha	Batata Chuchu Almeirão Gema de ovo Caldo de Feijão Branco	Arroz Abóbora Rúcula Frango Caldo de Feijão	Mandioca Beterraba Repolho Carne Caldo de Lentilha
Segunda 12	Terça 13	Quarta 14	Quinta 15	Sexta 16
Macarrão Chuchu Brócolis Carne Caldo de Feijão	Batata doce Abobrinha Agrião Gema de ovo Caldo de Grão de Bico	Mandioquinha Beterraba Chicória Frango Caldo de Lentilha	FERIADO <i>(Proclamação da República)</i>	Inhame Cenoura Espinafre Carne Caldo de Ervilha
Segunda 19	Terça 20	Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23
Macarrão Abobrinha Couve-flor Frango Caldo de Feijão	FERIADO <i>(Consciência Negra)</i>	Cará Chuchu Escarola Carne Caldo de Feijão Branco	Batata Beterraba Couve-manteiga Frango Caldo de Ervilha	Arroz Abóbora Acelga Carne Caldo de Lentilha

Segunda 26	Terça 27	Quarta 28	Quinta 29	Sexta 30
Macarrão Cenoura Brócolis Carne Caldo de Feijão	Batata doce Abobrinha Rúcula Frango Caldo de Ervilha	Mandioquinha Beterraba Repolho Carne Caldo de Grão de Bico	Inhame Abóbora Agrião Frango Caldo de Lentilha	Mandioca Chuchu Escarola Gema de ovo Caldo de Feijão