Cardápio Cardápio - Novembro

Dia	Lanche da Manhã	Almoço I	Lanche da Tarde
2	FERIADO	FERIADO	FERIADO
3	FRUTA DA ÉPOCA, BOLO CASEIRO DE LARANJA E SUCO DE CAJU	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO GRELHADO COM LEGUMES, BATATA DOCE ASSADA, SALADA DE ALFACE E TOMATE	BANANA, BISCOITO DE POLVILHO E SUCO DE LARANJA
4	MAÇÃ, PÃO COM FRIOS E SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, ESPINAFRE, SALADA DE VAGEM E BETERRABA	FRUTA DA ÉPOCA, PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE ABACAXI
5	BANANA, BISCOITO DE POLVILHO E SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE COM CROSTA DE AVEIA ASSADO, ABOBRINHA A MILANESA ASSADO, SALADA DE TOMATE E PEPINO	MAÇÃ, CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO E SUCO DE LARANJA
6	FRUTA DA ÉPOCA, PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	PENNE A BOLONHESA E SALADA DE LEGUMES COM OVOS	PERA, TORRADA COM GELEIA DE FRUTA OU MANTEIGA E SUCO DE MANGA
9	MAÇÃ, PÃO COM FRIOS E SUCO DE GOIABA OU MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM PRESUNTO, BERINJELA A MILANESA ASSADA E SALADA DE BRÓCOLIS	PERA, PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE MANGA
10	FRUTA DA ÉPOCA, BOLO CASEIRO DE CENOURA E SUCO DE CAJU	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO GRELHADO COM LEGUMES, FAROFA ENRIQUECIDA, SALADA DE REPOLHO E TOMATE	BANANA, BISCOITO E SUCO DE LARANJA COM BETERRABA
11	PERA, CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO E SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ASSADA COM LEGUMES, QUIABO ASSADO, SALADA DE CHUCHU E TOMATE	FRUTA DA ÉPOCA, BOLO CASEIRO DE LARANJA E SUCO DE CAJU OU ABACAXI
12	BANANA, BISCOITO E SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE GRELHADO, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE ALFACE E PEPINO	MAÇÃ, BISCOITO INTEGRAL COM GELEIA DE FRUTAS OU MANTEIGA E SUCO DE LARANJA
13	FRUTA DA ÉPOCA, TORRADA COM GELEIA DE FRUTA OU MANTEIGA E SUCO DE LARANJA	PENNE COM FRANGO AO MOLHO SUGO E SALADA DE LEGUMES COM OVOS	FRUTA DA ÉPOCA, PÃO COM FRIOS E SUCO DE MARACUJÁ
16	PERA, BISCOITO INTEGRAL COM GELEIA DE FRUTAS OU MANTEIGA E SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, MUFFIN DE SARDINHA, OMELETE COM ESPINAFRE E SALADA VERDE	MAÇÃ, BOLO CASEIRO E SUCO DE GOIABA OU MELANCIA
17	FRUTA DA ÉPOCA, BOLO CASEIRO DE LARANJA E SUCO DE CAJU	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO GRELHADO COM LEGUMES, BATATA DOCE ASSADA, SALADA DE ALFACE E TOMATE	BANANA, BISCOITO DE POLVILHO E SUCO DE LARANJA
18	MAÇÃ, PÃO COM FRIOS E SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, BOLINHO DE CARNE MOÍDA ENRIQUECIDO COM AVEIA, ESPINAFRE, SALADA DE VAGEM E BETERRABA	FRUTA DA ÉPOCA, PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE ABACAXI
19	BANANA, BISCOITO DE POLVILHO E SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE COM CROSTA DE AVEIA ASSADO, ABOBRINHA A MILANESA ASSADO, SALADA DE TOMATE E PEPINO	MAÇÃ, CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO E SUCO DE LARANJA
20	FRUTA DA ÉPOCA, PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	PENNE A BOLONHESA E SALADA DE LEGUMES	PERA, TORRADA COM GELEIA DE FRUTA OU MANTEIGA E SUCO DE MANGA
23	MAÇÃ, PÃO COM FRIOS E SUCO DE GOIABA OU MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM PRESUNTO, BERINJELA A MILANESA ASSADA E SALADA DE BRÓCOLIS	PERA, PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE MANGA
24	FRUTA DA ÉPOCA, BOLO CASEIRO DE CENOURA E SUCO DE CAJU	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE FRANGO GRELHADO COM LEGUMES, FAROFA ENRIQUECIDA, SALADA DE REPOLHO E TOMATE	BANANA, BISCOITO E SUCO DE LARANJA COM BETERRABA
25	PERA, CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO E SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA CREMOSA A BOLONHESA, QUIABO ASSADO, SALADA DE CHUCHU E TOMATE	FRUTA DA ÉPOCA, BOLO CASEIRO DE LARANJA E SUCO DE CAJU OU ABACAXI
26	BANANA, BISCOITO E SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE GRELHADO, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE ALFACE E PEPINO	MAÇÃ, BISCOITO INTEGRAL COM GELEIA DE FRUTAS OU MANTEIGA E SUCO DE LARANJA
27	FRUTA DA ÉPOCA, TORRADA COM GELEIA DE FRUTA OU MANTEIGA E SUCO DE LARANJA	PENNE COM FRANGO AO MOLHO SUGO E SALADA DE LEGUMES COM OVOS	FRUTA DA ÉPOCA, PÃO COM FRIOS E SUCO DE MARACUJÁ
30	PERA, BISCOITO INTEGRAL COM GELEIA DE FRUTAS OU MANTEIGA E SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, MUFFIN DE SARDINHA, OMELETE COM ESPINAFRE E SALADA VERDE	MAÇÃ, BOLO CASEIRO E SUCO DE GOIABA OU MELANCIA