



Cardápio
Novembro 2018

Almoço	Quinta 01/11	Sexta 02/11
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Salada grega	Feriado
1 salada cozida	Cozido	
Complemento	Pirão	
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	
Prato principal	Cozido	
Opção	Frango grelhado	
Sobremesa	Frutas/gelatina	
Bebidas	Suco laranja/ Cajá Água de coco	

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio
Novembro 2018

Almoço	Segunda 05/11	Terça 06/11	Quarta 07/11	Quinta 08/11	Sexta 09/11
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Mix de folhas verdes	Alface c/ tomate Repolho roxo, cenoura, couve e hortelã	Alface c/ tomate Salada tropical	Alface c/ tomate Salada primavera
1 salada cozida	Brócolis, couve-flor e ovo de codorna	Ovo com orégano	Seleta	Couve-flor, brócolis e beterraba	Vagem e cenoura
Complemento	Purê de batata	Banana da terra cozida	Purê de aipim	Legumes gratinados	Batata assada
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Parafuso temperado	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarronada
Prato principal	Frango grelhado	Bife de carne com batatas	Carne do sol acebolado	Lombo recheado	Empadão de frango
Opção	Charuto de repolho c/ carne moída	Filé de peixe assado	Panqueca de aveia com frango	Filé de frango ao molho	Carne moída ao molho bolonhesa
Sobremesa	Frutas	Frutas/barrinha	Frutas	Frutas/mousse	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio
Novembro 2018

Almoço	Segunda 12/11	Terça 13/11	Quarta 14/11	Quinta 15/11	Sexta 16/11
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Salada colorida	Alface c/ tomate Pepino, tomate cereja, maçã e queijo ricota	Alface c/ tomate Repolho, abacaxi e maçã	Recesso Proclamação da República	
1 salada cozida	Beterraba c/ ervilha	Lentilha, milho e ovo de codorna	Brócolis com cenoura		
Complemento	Purê de abóbora	Bolinho de aipim recheado c/ queijo	Banana da terra assada		
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Espaguete ao alho e óleo	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral		
Prato principal	Frango grelhado	Quiabada	Isca de frango		
Opção	Peixe à milanesa c/ vinagrete	Bife de frango à milanesa	Ensopado de carne c/ legumes		
Sobremesa	Frutas	Frutas/brigadeiro	Frutas		
Bebidas	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco		

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio
Novembro 2018

Almoço	Segunda 19/11	Terça 20/11	Quarta 21/11	Quinta 22/11	Sexta 23/11
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Cenoura, maçã e uva-passas	Alface c/ tomate Acelga, manga, abacaxi e granola	Alface c/ tomate Salada de verão	Alface c/ tomate Pepino, tomate cereja e ricota	Alface c/ tomate Vinagrete
1 salada cozida	Chuchu c/ milho	Ovo de codorna	Abobrinha e cenoura	Beterraba	Batata c/ ervilha
Complemento	Berinjela gratinada	Tortinha de legumes	Frigideira de repolho	Nhoque de batata doce	Feijão tropeiro
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Espaguete temperado	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarronada
Prato principal	Coxa e sobrecoxa assadas	Filé de frango à parmegiana	Medalhão de carne moída	Frango grelhado	Frango assado
Opção	Panqueca de aveia c/ frango	Isca de carne	Frango recheado c/ ricota e tomate	Charuto de repolho c/ carne moída	Churrasco misto
Sobremesa	Frutas/gelatina	Frutas	Frutas/pavê	Frutas	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio
Novembro 2018

Almoço	Segunda 26/11	Terça 27/11	Quarta 28/11	Quinta 29/11	Sexta 30/11
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Folhosos com frutas e granola	Alface c/ tomate Salada tropical	Alface c/ tomate Salada grega	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Beterraba, cenoura e pepino
1 salada cozida	Couve refogado, chuchu e milho	Jardineira de legumes	Couve-flor, milho e beterraba	—	Brócolis refogado, cenoura e vagem
Complemento	Couve-flor gratinada	Abobrinha refogada	Banana da terra á milanesa	—	Batata palito
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Vatapá/Caruru	Feijão preto Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Rocambole de frango	Escalopinho ao molho madeira	Lasanha	Xinxim de galinha/ frango grelhado	Strogonoff de frango
Opção	Cubos de carne acebolado	Omelete com aveia e frango	Bife a cavalo	Moqueca de peixe	Bife de carne grelhado
Sobremesa	Frutas/brigadeiro	Frutas	Frutas	Frutas/pudim	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343