



CARDÁPIO NOVEMBRO/ 2023 – B1

DIA	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
Segunda 06/11	Banana com aveia	Arroz Feijão Carioca Filé de Frango refogado Abobrinha refogada com tomate	Abacaxi	Sopa cremosa de ervilhas, batatas e carne
Terça-feira 07/11	Manga	Arroz meio a meio Feijão Carioca Omelete de espinafre Cenoura ao vapor	Ameixa	Macarrão com brócolis e tiras de frango
Quarta-feira 08/11	Pera	Arroz com cenoura Feijão Carioca Frango em cubinhos com molho de tomate caseiro Legumes ao vapor	Maçã	Sopa de grão de bico com carne desfiada
Quinta-feira 09/11	Melão	Arroz meio a meio Feijão Carioca Carne de panela Vagem ao azeite e ervas Pepino em tirinhas	Melancia	Risotinho de Frango (Arroz cremoso com frango e legumes)
Sexta-feira 10/11	Laranja	Arroz com inhame Feijão Carioca Filé de tilápia grelhado e desfiado Brócolis ao vapor Tomate cereja cortado ao meio (corte seguro)	Banana	Polenta cremosa com carne moída e legumes



DIA	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
Segunda 13/11	Mamão	Arroz Feijão Carioca Isclas de carne aceboladas Purê de mandioquinha Tirinhas de pepino	Manga	Sopa de legumes, frango e macarrão de letrinhas
Terça-feira 14/11	Melão	Arroz meio a meio Feijão Carioca Isclas de frango marinadas ao manjericão e tomate Chuchu refogado	Maçã	Creme de abóbora com frango desfiado
Quarta-feira 15/11	-	-	-	-
Quinta-feira 16/11	Maçã	Arroz Feijão Carioca Frango assado e desfiado Beterraba em tiras ao vapor	Abacaxi	Polenta cremosa com carne moída
Sexta-feira 17/11	Abacate	Arroz Feijão Carioca Carne moída com legumes Couve manteiga refogada com tomate	Panqueca de banana	Risotinho Caipira (Arroz cremoso com legumes e ovos)



DIA	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
Segunda 20/11	-	-	-	-
Terça-feira 21/11	Manga	Arroz meio a meio Feijão Carioca Picadinho de legumes Beterraba ao azeite e ervas	Melancia	Polenta cremosa com frango desfiado
Quarta-feira 22/11	Maçã	Arroz Feijão Preto Pernil refogado com tomate Abobrinha refogada	Banana	Macarrão ao sugo com ovos cozidos
Quinta-feira 23/11	Banana	Arroz Lentilha Frango grelhado Cenoura ao azeite e ervas	Abacate	Sopa de Feijão com legumes, carne e macarrão
Sexta-feira 24/11	Melão	Arroz meio a meio Feijão Rosa (feijão carioca com beterraba) Carne moída Brócolis ao vapor	Pera	Canja de frango (Arroz com legumes e frango desfiado)

DIA	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
Segunda 27/11	Banana	Arroz Feijão Carioca Isclas de carne grelhadas Couve-flor ao azeite e ervas Tomate em tirinhas	Maçã	Polenta cremosa com frango desfiado
Terça-feira 28/11	Mamão	Arroz meio a meio Feijão Carioca Frango em Cubos Ervilha e milho refogados	Abacaxi	Caldo verde saudável (Sopa de batatas, carne e couve manteiga)
Quarta-feira 29/11	Maçã	Arroz Feijão Preto Carne de panela Vagem com tomate ao azeite e ervas	Melão	Canja (sopa de legumes, frango e arroz integral)
Quinta-feira 30/11	Melão	Arroz Feijão carioca Filé de frango grelhado Berinjela Grelhada	Banana	Macarrão com carne moída e legumes
Sexta-feira 01/12	Manga	Arroz meio a meio Feijão Carioca Omelete simples Cenoura ao vapor	Pera	Sopa de macarrão e carne