



CARDÁPIO NOVEMBRO/ 2023 – B2

DIA	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
Segunda 06/11	Banana com iogurte natural e corn flakes sem açúcar	Arroz Feijão Carioca Omelete com espinafre Salada de alface americana com cenoura ralada, rabanete e tomate Melancia	Laranja	Sopa cremosa de ervilhas, batatas e carne
Terça-feira 07/11	Manga	Arroz meio a meio Feijão Carioca Filé de Frango grelhado Salada de alface americana com cenoura ralada, rabanete e tomate Melão	Mamão	Macarrão com brócolis e tiras de frango
Quarta-feira 08/11	Pera	Arroz com cenoura Feijão Carioca Estrogonofe de frango Batata palha light Legumes ao vapor Laranja	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 Salada de repolho Manga	Melancia	Risotinho de Frango (Arroz cremoso com frango e legumes)
Sexta-feira 10/11	Laranja	Arroz com inhame Feijão Carioca Filé de pescada grelhado Cenoura salte Salada de alface e tomate Maçã	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 Salada de alface e tomate Mexerica	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 Salada de repolho Abacaxi	Maçã	Creme de abóbora com frango desfiado
Quarta-feira 15/11	-	-	-	-
Quinta-feira 16/11	Maçã	Macarrão ao sugo Frango assado Salada de alface com cenoura e beterraba raladas Melão	Abacaxi	Polenta cremosa com carne moída
Sexta-feira 17/11	Abacate	Arroz Feijão Carioca Filé mignon suíno grelhado Couve manteiga refogada Salada de tomate e pepino Laranja	Salada de frutas	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 Salada de tomate Abacaxi	Melancia	Polenta cremosa com frango desfiado
Quarta-feira 22/11	Maçã	Arroz Feijão Preto Pernil refogado com tomate Farofa caseira de legumes Salada de repolho Laranja	Banana	Macarrão ao sugo com ovos cozidos
Quinta-feira 23/11	Banana	Arroz Lentilha Frango grelhado Cenoura ao azeite e ervas Salada de alface cressa Melancia	Vitamina de Frutas	Sopa de Feijão com legumes, carne e macarrão
Sexta-feira 24/11	Melão	Arroz meio a meio Feijão Rosa (feijão carioca com beterraba) Hambúrguer bovino caseiro Brócolis ao vapor Salada de repolho e tomate cereja Maçã	Salada de frutas	Risotinho de frango (Arroz cremoso 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 Salada de alface Melão	Maçã	Polenta cremosa com frango desfiado
Terça-feira 28/11	Mamão	Arroz meio a meio Feijão Carioca Frango em Cubos Ervilha e milho refogados Salada de repolho Melancia	Abacaxi	Caldo verde saudável (Sopa de batatas, carne e couve manteiga)
Quarta-feira 29/11	Maçã	Arroz Feijão Preto Carne de panela Vagem na manteiga Salada de tomate Manga	Melão	Canja (sopa de legumes, frango e arroz integral)
Quinta-feira 30/11	Melão	Arroz Feijão carioca Filé de frango grelhado Berinjela Grelhada Salada de rúcula com tomate Abacaxi	Banana	Macarrão com carne moída e legumes
Sexta-feira 01/12	Manga	Arroz meio a meio Feijão Carioca Omelete simples Salada de alface, cenoura ralada, tomate cereja Laranja	Pera	Risotinho de Frango (Arroz cremoso com frango e legumes)