



## CARDÁPIO NOVEMBRO/ 2023 – INFANTIL

<b>DIA</b>	<b>Lanche da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Jantar</b>
<b>Segunda 06/11</b>	Banana com iogurte natural e corn flakes sem açúcar	Arroz Feijão Carioca Omelete de Espinafre Salada de alface americana com cenoura ralada, rabanete e tomate Melão	Laranja  Pão com manteiga	Sopa cremosa de ervilhas, batatas e carne
<b>Terça-feira 07/11</b>	Manga  Biscoito de polvilho	Arroz meio a meio Feijão Carioca Filé de Frango grelhado Salada de alface americana com cenoura ralada, rabanete e tomate Melão Abobrinha refogada Salada de repolho e tomate Melancia	Mamão  Torrada integral com cream cheese	Macarrão com brócolis e tiras de frango
<b>Quarta-feira 08/11</b>	Pera  Torrada integral com manteiga	Arroz com cenoura Feijão Carioca Estrogonofe de frango Batata palha light Legumes ao vapor Laranja	Maçã  Bolo de cacau caseiro	Sopa de grão de bico com carne desfiada
<b>Quinta-feira 09/11</b>	Melão  Biscoito de aveia e cacau	Arroz meio a meio Feijão Carioca Carne de panela Vagem ao azeite e ervas Salada de repolho Manga	Melancia  Pão integral com manteiga	Risotinho de Frango (Arroz cremoso com frango e legumes)
<b>Sexta-feira 10/11</b>	laranja  Pão com mussarela	Arroz com inhame Feijão Carioca Filé de tilápia grelhado Cenoura salte Salada de alface e tomate Maçã	Banana  Biscoito salgado com requeijão	Polenta cremosa com carne moída e legumes



<b>DIA</b>	<b>Lanche da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Jantar</b>
<b>Segunda 13/11</b>	Mamão  Pão integral com requeijão	Arroz Feijão Carioca Isclas de carne aceboladas Purê de mandioquinha Salada de alface e tomate Mexerica	Manga  Biscoito de polvilho	Sopa de legumes, frango e macarrão de letrinhas
<b>Terça-feira 14/11</b>	Melão  Biscoito de aveia	Arroz meio a meio Feijão Carioca Isclas de frango marinadas ao manjeriço e tomate Chuchu refogado Salada de repolho Abacaxi	Maçã  Torrada integral com pasta de abacate	Creme de abóbora com frango desfiado
<b>Quarta-feira 15/11</b>	-	-	-	-
<b>Quinta-feira 16/11</b>	Maçã  Pão de milho com manteiga	Macarrão ao sugo Frango assado Salada de alface com cenoura e beterraba raladas Melão	Abacaxi  Pão integral com queijo	Polenta cremosa com carne moída
<b>Sexta-feira 17/11</b>	Vitamina de abacate  Torrada integral com geleia de frutas vermelhas	Arroz Feijão Carioca Filé mignon suíno grelhado Couve manteiga refogada Salada de tomate e pepino Laranja	Salada de frutas  Biscoito de gergelim com manteiga	Risotinho Caipira (Arroz cremoso com legumes e ovos)

<b>DIA</b>	<b>Lanche da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Jantar</b>
<b>Segunda 20/11</b>	-	-	-	-
<b>Terça-feira 21/11</b>	Manga  Bolacha de gergelim com cream cheese	Arroz meio a meio Feijão Carioca Picadinho de legumes Beterraba ao azeite e ervas Salada de tomate Abacaxi	Melancia  Pão de queijo caseiro	Polenta cremosa com frango desfiado
<b>Quarta-feira 22/11</b>	Maçã  Pão de leite com manteiga	Arroz Feijão Preto Pernil refogado com tomate Farofa caseira de legumes Salada de repolho Laranja	Banana  Biscoito de polvilho	Macarrão ao sugo com ovos cozidos
<b>Quinta-feira 23/11</b>	Banana  Bolacha de maisena	Arroz Lentilha Frango grelhado Cenoura ao azeite e ervas Salada de alface cruesa Melancia	Vitamina de frutas  Pão integral com manteiga	Sopa de Feijão com legumes, carne e macarrão
<b>Sexta-feira 24/11</b>	Melão  Pão integral com requeijão	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  Biscoito salgado com manteiga	Risotinho de frango (Arroz cremoso com legumes e frango desfiado)



**Ana Carolina**  
NUTRICIONISTA CRN 42910  
@NUTRIANALADEIA

<b>DIA</b>	<b>Lanche da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Jantar</b>
<b>Segunda 27/11</b>	Banana  Cookies de aveia e cacau	Arroz Feijão Carioca Isclas de carne grelhadas Couve-flor ao azeite e ervas Salada de alface Melão	Maçã  Pão integral com manteiga	Polenta cremosa com frango desfiado
<b>Terça-feira 28/11</b>	Mamão  Pão integral com requeijão	Arroz meio a meio Feijão Carioca Frango em Cubos Ervilha e milho refogados Salada de repolho Melancia	Abacaxi  Bolo de leite caseiro	Caldo verde saudável (Sopa de batatas, carne e couve manteiga)
<b>Quarta-feira 29/11</b>	Maçã  Biscoito de polvilho	Arroz Feijão Preto Carne de panela Vagem na manteiga Salada de tomate Manga	Melão  Pão integral com cream cheese	Canja (sopa de legumes, frango e arroz integral)
<b>Quinta-feira 30/11</b>	Melão  Pão de leite com manteiga	Arroz Feijão carioca Filé de frango grelhado Beringela Grelhada Salada de rúcula com tomate Abacaxi	Banana  Biscoito de aveia	Macarrão com carne moída e legumes
<b>Sexta-feira 01/12</b>	Manga  Torrada integral com geleia de amora	Arroz meio a meio Feijão Carioca Omelete simples Salada de alface, cenoura ralada, tomate cereja e croutons Laranja	Chá de maçã com canela  Pão de milho com requeijão	Risotinho de Frango (Arroz cremoso com frango e legumes)