



CARDÁPIO NOVEMBRO/ 2024 – B2

<b>DIA</b>	<b>Lanche da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Pré-Jantar</b>
<b>Segunda-feira 04/11</b>	Banana	Arroz Feijão Carioca Carne de panela com mandioca Escarola refogada Cenoura ralada Goiaba	Pera	Canja (sopa de legumes, frango e arroz integral)
<b>Terça-feira 05/11</b>	Maçã	Arroz meio a meio Feijão Carioca Frango em cubos com tomate e manjericão Salada de repolho e pepino Laranja	Ameixa	Polenta cremosa com carne moída e legumes
<b>Quarta-feira 06/11</b>	Mamão	Arroz meio a meio Feijão Carioca Omelete Brócolis ao azeite e ervas Salada de alface Manga	Banana	Sopa de mandioquinha e frango desfiado
<b>Quinta-feira 07/11</b>	Melão	Macarrão com carne moída Cenoura ao vapor Salada de repolho e tomate Melancia	Maçã	Sopa de feijão com legumes e carne
<b>Sexta-feira 08/11</b>	Vitamina de morango	Arroz Feijão Isclas de carne aceboladas Abobrinha grelhada Salada de alface e rabanete Maçã	Manga	Risotinho de Frango (Arroz cremoso com frango e legumes)



<b>DIA</b>	<b>Lanche da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Pré-Jantar</b>
<b>Segunda-feira 11/11</b>	Banana com aveia	Arroz meio a meio Feijão Carioca Picadinho de carne e legumes Salada de alface e tomate Laranja	Mamão	Risotinho de Caipira (Arroz cremoso com milho e ovos)
<b>Terça-feira 12/11</b>	Melão	Arroz com inhame Feijão Carioca Sobrecoxa de frango assada com batatas Salada de alface mimosa e pepino Manga	Maçã	Creme de abóbora com carne desfiada
<b>Quarta-feira 13/11</b>	Mamão	Arroz Feijão Carioca Isclas de carne grelhadas Berinjela grelhada Salada de acelga com tomate Suco de Acerola	Pera	Polenta cremosa com frango desfiado
<b>Quinta-feira 14/11</b>	Maçã	Arroz Feijão Rosa (Feijão carioca com beterraba) Filé de pescada branca grelhada Mandioquinha ao azeite e ervas Salada de tomate Melancia	Goiaba	Creme de batata doce e frango
<b>Feriado</b>				



<b>DIA</b>	<b>Lanche da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Pré-Jantar</b>
<b>Segunda-feira 18/11</b>	Mamão	Arroz Feijão Carioca Filé de Frango grelhado Couve-flor ao azeite e ervas Salada de alface Melão	Manga	Sopa de mandioquinha com carne desfiada
<b>Terça-feira 19/11</b>	Manga	Arroz meio a meio Feijão Carioca Isclas de carne grelhadas Espinafre refogado Salada de tomate Laranja	Banana	Macarrão com tiras de frango
<b>Feriado</b>				
<b>Quinta-feira 21/11</b>	Maçã	Arroz Feijão Carioca Carne de panela com mandioquinha Salada de alface lisa e tomate Manga	Abacaxi	Caldo verde saudável (sopa de batatas, carne e couve)
<b>Sexta-feira 22/11</b>	Banana	Arroz Feijão Preto Filé Mignon Suíno grelhado Vagem ao azeite e ervas Salada de alface Goiaba	Melancia	Creme legumes e frango desfiado

<b>DIA</b>	<b>Lanche da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Pré-Jantar</b>
<b>Segunda-feira 25/11</b>	Pera	Arroz meio a meio Feijão Carioca Isclas de carne refogadas Escarola refogada Salada de tomate Melão	Melancia	Creme de mandioca com carne em cubos
<b>Terça-feira 26/11</b>	Melão	Arroz Feijão Carioca Frango em cubos Farofa de legumes caseira Salada de repolho Maçã	Banana	Macarrão ao sugo com ovos cozidos
<b>Quarta-feira 27/11</b>	Manga	Arroz Lentilha com carne moída Cenoura saltè Salada de alface Laranja	Ameixa	Risotinho de Frango (Arroz cremoso com frango e legumes)
<b>Quinta-feira 28/11</b>	Banana	Arroz meio a meio Feijão Carioca Carne moída com milho Salada de acelga, pepino e cenoura ralada Melancia	Maçã	Polenta com carne desfiada
<b>Sexta-feira 29/11</b>	Mamão	Arroz Feijoada infantil (feijão preto cozido com carne bovina) Couve manteiga refogada Vinagrete Abacaxi	Salada de Frutas	Sopa de feijão com legumes e carne