

Cardápio - Comunidade escolar Novembro 2024

Semana 1	28-out. 2ª feira	29-out. 3ª feira	30-out. 4ª feira	31-out. 5ª feira	1-nov. 6ª feira
	Isclas de frango aceboladas Couve-flor gratinada Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Cenoura com ervilhas Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Estrogonofe de frango Batata palha Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Salada de pepino, tomate e cebola Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Picadinho de carne Purê de inhame Chicória e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	4-nov. 2ª feira	5-nov. 3ª feira	6-nov. 4ª feira	7-nov. 5ª feira	8-nov. 6ª feira
	Frango ensopado com quiabo Polenta Chicória e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Moqueca de peixe (pimentão vermelho e verde, cebola, leite de coco e azeitona) Farofa Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Purê de batata Alface e feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango gratinados (com brócolis e cenoura) Macarrão parafuso ao sugo Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	11-nov. 2ª feira	12-nov. 3ª feira	13-nov. 4ª feira	14-nov. 5ª feira	15-nov. 6ª feira
	Filé de frango à milanesa Creme de milho Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasco misto (carne + linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa assada ao molho de laranja Quibebe Acelga e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	FERIADO
Semana 4	18-nov. 2ª feira	19-nov. 3ª feira	20-nov. 4ª feira	21-nov. 5ª feira	22-nov. 6ª feira
	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Carne moída ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Batata-frita Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	25-nov. 2ª feira	26-nov. 3ª feira	27-nov. 4ª feira	28-nov. 5ª feira	29-nov. 6ª feira
	Filé de peixe empanado Pirão Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango xadrez (cubos de frango com pimentões verde, vermelho e amarelo, amendoim e molho shoyo) Legumes sauté Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isca de carne ao molho de mostarda (com creme de cebola e champignon) Batata rústica Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Quiche de calabresa (com queijo) Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carré acebolado Tutu à mineira (com linguiça) Alface e abobrinha à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce

Obs.: Caso haja alguma intercorrência e com autorização prévia da nutricionista, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


