

## CARDÁPIO DE NOVEMBRO

REFEIÇÕES	COLAÇÃO	ALMOÇO/ JANTAR	LANCHE
4ª FEIRA-01	Suco de maracujá	Isca de frango grelhado c/ batata corada + arroz/feijão + manga	Bolo de banana c/ canela + suco de caju
5ª FEIRA-02	FERIADO	FERIADO	FERIADO
6ª FEIRA-03	Suco de manga	Omelete de vagem c/ salada de legumes + tomatinho + arroz/feijão carioquinha + uva s/ caroço	Iogurte c/ biscoito doce s/ recheio
2ª FEIRA-06	Suco de uva	Cozidão de aipim c/ frango + salada de vagem + arroz/feijão + maçã	Biscoito sequilho + suco de goiaba
3ª FEIRA-07	Suco de maracujá	Refogado de cenoura c/ carne moída + milho + arroz/feijão + gelatina	Pão de queijo + suco de uva
4ª FEIRA-08	Suco de goiaba	Picadinho de carne c/ espaguete ao sugo + refogado de abobrinha + feijão + banana	Cookie integral c/ suco de caju
5ª FEIRA-09	Suco de uva	Ensopado de frango c/ quiabo + polenta + arroz/feijão + maçã	Bisnaguinha de cenoura c/ requeijão + suco de maracujá
6ª FEIRA-10	Suco de caju	Bolinho de carne c/ batata doce chips + creme de cenoura + arroz/feijão + doce de leite	Bolo mesclado c/ suco de manga
2ª FEIRA-13	Suco de maracujá	Omelete de verduras c/ creme de inhame + arroz/feijão vermelho + uva s/ caroço	Biscoito de leite + suco de caju
3ª FEIRA-14	Suco de goiaba	Frango em cubinhos c/ jardineira de legumes + arroz/feijão + melancia	Manga picada
4ª FEIRA-15	FERIADO	FERIADO	FERIADO
5ª FEIRA-16	Suco de uva	Bife de panela c/ creme de milho + batata sautê + arroz/feijão carioquinha + banana	Smoothie de banana + aveia
6ª FEIRA-17	Suco de caju	Espaguete à bolonhesa + salada de tomate c/ brócolis + feijão + gelatina	Biscoito de polvilho + suco de maracujá
2ª FEIRA-20	FERIADO	FERIADO	FERIADO
3ª FEIRA-21	Suco de goiaba	Frango picadinho c/ suflê de couve flor + arroz/feijão + maçã	Pão de queijo + suco de uva
4ª FEIRA-22	Suco de maracujá	Isca de frango grelhado c/ tomatinho + farofa de cenoura ralada + arroz/feijão + melão	Banana picada
5ª FEIRA-23	Suco de caju	Almôndega de carne c/ macarrão parafuso ao sugo + espinafre + uva s/ caroço	Bolo de cenoura + suco de caju
6ª FEIRA-24	Suco de manga	Hambúrguer caseiro c/ purê de batata + saladinha de chuchu + arroz/feijão vermelho + maçã	Biscoito salgadinho + suco de maracujá
2ª FEIRA-27	Suco de uva	Ovo mexido c/ bertalha + farofa colorida + arroz/feijão + banana	Manga picada
3ª FEIRA-28	Suco de caju	Panqueca de frango c/ salada de legumes + arroz/feijão + gelatina	Bisnaguinha c/ requeijão + suco de manga
4ª FEIRA-29	Suco de maracujá	Carne cozida c/ aipim + refogado de abobrinha + arroz/feijão carioquinha + manga	Pão de queijo + suco de uva
5ª FEIRA-30	Suco de manga	Espaguete ao sugo c/ carne moída + salada de brócolis + feijão + maçã	Bolinho de chuva c/ suco de caju

Nutricionista: Renata De Carvalho.