

Cardápio Integral - Fundamental e Pré Escola NOVEMBRO 2021



	22/11/2021 - [segunda-feira]	23/11/2021 - [terça-feira]	24/11/2021 - [quarta-feira]	25/11/2021 - [quinta-feira]	26/11/2021 - [Sexta-feira]
DESJEJUM (08:00)	Vitamina de banana Biscoito Cream Craker	Suco de Melancia Pão de forma integral com patê de cenoura		Leite com Cacau Pão de hot dog com Margarina	Leite com cacau Pão Integral com Requeijão
REFEIÇÃO (11:00)	Arroz, Feijão Atum assado com batata, cebola e tomate Salada de cenoura ralada Melão	Arroz, Feijão Pernil com mandioca Salada de repolho com tomate Laranja		Macarrão ao sugo Carne em Cubos com cenoura Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Preto Ovos mexidos com abobrinha Salada de Alface Banana
LANCHE (13:30)	Mingau de Cacau	Leite com Cacau Maçã		Vitamina de mamão com banana Biscoito Cream Craker	Suco de Maracujá Bolo
JANTAR (16:00)	Macarrão à Bolonhesa (carne moída) Salada de Beterraba ralada Maçã	Arroz com milho Omelete com cebola e tomate/ Salada de Acelga Melão		Arroz com abobrinha Frango ao sugo/ Batata sauté Maçã	Sopa de legumes com frango (cenoura, batata doce, chuchu, macarrão) Laranja
	29/11/2021 - [segunda-feira]	30/11/2021 - [terça-feira]	01/12/2021 - [quarta-feira]	02/12/2021 - [quinta-feira]	03/12/2021 - [Sexta-feira]
DESJEJUM (08:00)	Vitamina de banana Biscoito Maisena	Chá Mate Pão de forma com patê de cenoura		Vitamina de Abacate Biscoito maisena	Leite com Cacau Pão Integral com margarina
REFEIÇÃO (11:00)	Arroz, Feijão Omelete temperado (salsa, cebola, tomate) Salada de Beterraba ralada Suco de Cajú	Arroz, Feijão Preto Carne moída com chuchu Salada de cenoura com tomate Melancia		Arroz, Feijão Frango ao molho de abóbora Salada de alface Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com Batata doce Salada de acelga com tomate Maçã
LANCHE (13:30)	Leite com Cacau Maçã	Vitamina de mamão Biscoito Rosquinha		Mingau de maisena	Vitamina de banana com maçã Biscoito Cream Craker
JANTAR (16:00)	Sopa de feijão com carne (Cenoura, chuchu, macarrão) Laranja	Risoto de frango Salada de repolho Maçã		Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho/ Salada de escarola Melancia	Caldo Verde com Pernil (batata, couve e carne suína) Laranja

***Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.**

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN 3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C Neves
CRN 3 35646
Nutricionista SAE