

Cardápio Novembro 2018

Nutricionista: Jeanne Küll (CRN: 96100477-0)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 00/00	TERÇA-FEIRA 00/00	QUARTA-FEIRA 00/00	QUINTA-FEIRA 01/11	SEXTA-FEIRA 02/11
Almoço				Ovos à Escabeche Alface roxa Tomates cereja Feijão Macarrão ao sugo	FERIADO
Sobremesa				Ameixas à francesa	FERIADO
Lanche				Água de coco Biscoitos waffers	FERIADO
REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 05/11	TERÇA-FEIRA 06/11	QUARTA-FEIRA 07/11	QUINTA-FEIRA 08/11	SEXTA-FEIRA 09/11
Almoço	Alface crespa Tomate Arroz / Feijão Frango no fubá crocante Quiabo ensopado	Salada de brócolis Purê de Batata Escalopinho de carne ao molho madeira Arroz / Feijão	Peixe à Dore Quibebe (purê de abóbora) Tomate / Pepino Arroz / Feijão	Frango assado no alecrim Farofa de banana Arroz/ Feijão vermelho Acelga e milho	Feijão Arroz Ovos cozidos Alface lisa / Beterraba ralada Batata palha
Sobremesa	Uvas	Pêssego à francesa	Kiwi à francesa	Morangos à francesa	Maçã à francesa
Lanche	Suco de morango Bolinho integral de chocolate	Suco de abacaxi Tapioca c/ queijo minas	Suco de tangerina e Dupla de frutas'	Água de coco Pão de mel caseiro	Suco de pêssego c/ maracujá Banana em rodela
REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 12/11	TERÇA-FEIRA 13/11	QUARTA-FEIRA 14/11	QUINTA-FEIRA 15/11	SEXTA-FEIRA 16/11
Almoço	Couve refogada Macarrão ao molho Feijão Frango empanado Chuchu gratinado	Alface americana Tomate Purê de batata baroa Arroz / Feijão mulatinho Bife acebolado	Agrião / Tomate Peixe assado Salada de couve-flor Arroz / Feijão Cenoura Ralada	FERIADO	RECESSO
Sobremesa	Melancia à francesa	Mamão à francesa	Bananas à francesa	FERIADO	FERIADO
Lanche	Suco de acerola Ovos de codorna	Suco de uva Bolo de cenoura saudável	Salada de Frutas	FERIADO	RECESSO
REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 19/11	TERÇA-FEIRA 20/11	QUARTA-FEIRA 21/11	QUINTA-FEIRA 22/11	SEXTA-FEIRA 23/11
Almoço	Salada de rúcula Strogonoff de carne Feijão / Arroz Batatas sauté	FERIADO	Salada alface crespa Tomate cereja Aipim / Arroz Feijão cariquinho Ovos mexidos	Acelga refogada Beterraba / Rabanetes Cenoura ralados Macarrão ao presto Feijão Preto Sobrecoca de frango assada	Salada de chicória Legumes no vapor Arroz/ Feijão Peixe ao molho de maracujá
Sobremesa	Melão à francesa	FERIADO	Doce de leite	Laranjas à francesa	Gelatina c/creme de leite colorida
Lanche	Suco de Frutas vermelhas Milho cozido	FERIADO	Suco de caju Dupla de frutas	Smoothie de graviola c/ morangos	Suco de goiaba Dupla de frutas
REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 26/11	TERÇA-FEIRA 27/11	QUARTA-FEIRA 28/11	QUINTA-FEIRA 29/11	SEXTA-FEIRA 30/11
Almoço	Bertalha refogada Arroz / Lentilhas Frango à milanesa Sufilê de hortaliças	Moqueca de Peixe Arroz / Feijão Abobrinha gratinada Espinafre no vapor	Omelete Cenouras à francesa Macarrão ao sugo Feijão Salada de Chicória	Bife à Espanhola Macarrão Abobora em cubos ao molho Shoyo Feijão	Salada de repolho ao vinagrete Arroz / Feijão Preto Ensopadinho de Frango c/ batata e agrião
Sobremesa	Pêra à francesa	Passas/ Tangerina	Kiwi à francesa	Mousse de maracujá	Abacaxi à francesa
Lanche	Limonada suíça Polenguinho	logurte Uvas	Suco de abacaxi c/ hortelã Biscoito cream-crackers c/ mel	Suco de melão Brioche de cenoura c/ queijo minas quente	Suco de manga e Dupla de frutas

Obs.: O cardápio poderá ser alterado em função da dificuldade na aquisição dos gêneros alimentícios respeitando o mesmo grupo de alimentos.

P.S. Cenouras à francesa correspondem a cenouras com ervilhas, cebolas, e peito de peru em lascas, refogados.

O bolo de cenoura será feito com farinha integral.