

ALMOÇO – MÊS DE NOVEMBRO PERÍODO INTEGRAL

		3ª FEIRA (01/11)	4ª FEIRA (02/11)	5ª FEIRA (03/11)	6ª FEIRA (04/11)
1ª SEMANA	SALADA	REPOLHO COM CENOURA, BETERRABA E LENTILHA	FERIADO	AMERICANA COM TOMATE, PEPINO E CENOURA	ALFACE CRESPA, CENOURA, BETERRABA E LENTILHA
	PRATO PRINCIPAL	CARNE COZIDA COM BATATAS		CARNE MOÍDA COM CENOURA	SALMÃO GRELHADO
	OPÇÃO	OVOS MEXIDOS		ESPAGUETE MOLHO VERMELHO	OVOS MEXIDOS COM QUEIJO
	PRATO BASE	ARROZ / FEIJÃO		ARROZ / FEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO
	GUARNIÇÃO	BATATAS		ERVILHAS COM BRÓCOLIS	PURÊ DE BATATAS
	SOBREMESA	MAMÃO		BANANA COM CANELA	MOUSSE DE CHOCOLATE / ABACAXI
	BEBIDA	SUCO DE ABACAXI		SUCO DE MELÃO	SUCO DE UVA

		2ª FEIRA (07/11)	3ª FEIRA (08/11)	4ª FEIRA (09/11)	5ª FEIRA (10/11)	6ª FEIRA (11/11)
2ª SEMANA	SALADA	ALFACE AMERICANA, CENOURA RÚCULA E TOMATE	MIX FOLHAS COM BETERRABA, CENOURA E COUVE	REPOLHO COM CENOURA E PEPINO	SALADA DE COUVE COM TOMATE E BETERRABA	ALFACE CRESPA, BETERRABA, CENOURA E MANGA
	PRATO PRINCIPAL	ESTROGONOFE CARNE	SOBRECOPA COZIDA	FILÉ DE FRANGO	CARNE MOÍDA COM CENOURA	PESCADA AMARELA COZIDA
	OPÇÃO	OVOS MEXIDOS	NUGGETS	HAMBURGUINHO DE LOMBO E FRANGO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	FRANGO DESFIADO
	PRATO BASE	ARROZ / FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO BRANCO	ARROZ / FEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO
	GUARNIÇÃO	BATATA PALHA	BRÓCOLIS	PURÊ DE CENOURA	BERINJELA	BRÓCOLIS COM ERVILHA
	SOBREMESA	MELÃO	BANANA COM CANELA	MELÃO	ABACAXI	SORVETE / BANANA
	BEBIDA	SUCO DE MANGA	SUCO DE ABACAXI	SUCO DE UVA	SUCO DE MORANGO	ÁGUA DE COCO

		2ª FEIRA (14/11)	3ª FEIRA (15/11)	4ª FEIRA (16/11)	5ª FEIRA (17/11)	6ª FEIRA (18/11)
3ª SEMANA	SALADA	EMENDA DE FERIADO	FERIADO PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA	SALADA DE RÚCULA COM TOMATE, CENOURA E LENTILHA	SALADA DE BETERRABA COZIDA	MIX FOLHAS COM BETERRABA, CENOURA E PEPINO
	PRATO PRINCIPAL			FRANGO DESFIADO GRATINADO	CARNE DE PANELA	ROBALO AO MOLHO
	OPÇÃO			CARNE MOÍDA	MACARRÃO MOLHO BRANCO	OVOS MEXIDOS
	PRATO BASE			ARROZ / GRÃO DE BICO	ARROZ / FEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO
	GUARNIÇÃO			CENOURA REFOGADA	ESPINAFRE COM TOMATE	BRÓCOLIS AO ALHO
	SOBREMESA			ABACAXI	BANANA COM CANELA	BOMBA DE CHOCOLATE / SALADA DE FRUTAS
	BEBIDA			SUCO MORANGO COM ÁGUA DE COCO	SUCO DE ABACAXI	ÁGUA DE COCO

		2ª FEIRA (21/11)	3ª FEIRA (22/11)	4ª FEIRA (23/11)	5ª FEIRA (24/11)	6ª FEIRA (25/11)
4ª SEMANA	SALADA	REPOLHO COM CENOURA, BETERRABA E LENTILHA	ALFACE CRESPA, RÚCULA, BETERRABA E CENOURA	SALADA DE TOMATE COM REPOLHO, CENOURA E PEPINO	MIX FOLHAS COM BETERRABA, CENOURA E LENTILHA	SALADA DE AMERICANA COM RÚCULA E TOMATE
	PRATO PRINCIPAL	ESTROGONOFE CARNE	CARNE LOUCA	FRANGO EM CUBOS	CARNE MOÍDA COM CENOURA	SALMÃO
	OPÇÃO	OVOS MEXIDOS	ALMÔNDEGAS DE CARNE	OVOS MEXIDOS	MACARRÃO MOLHO VERMELHO	OVOS MEXIDOS
	PRATO BASE	ARROZ / FEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO	ARROZ / GRÃO DE BICO	ARROZ / FEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO
	GUARNIÇÃO	BATATA PALHA	PURÊ DE MANDIOQUINHA	CREME DE MILHO	ABOBRINHA REFOGADA	BRÓCOLIS COM ERVILHA
	SOBREMESA	MANGA	BANANA	MAMÃO	MELÃO	MOUSSE DE CHOCOLATE / LARANJA
	BEBIDA	SUCO DE MELÃO	SUCO DE MELÃO	SUCO DE UVA	SUCO DE ABACAXI	ÁGUA DE COCO

		2ª FEIRA (28/11)	3ª FEIRA (29/11)	4ª FEIRA (30/11)		
5ª SEMANA	SALADA	MIX FOLHAS COM BETERRABA, CENOURA E LENTILHA	AMERICANA COM TOMATE CEREJA, CENOURA E BETERRABA	SALADA DE COUVE COM REPOLHO		
	PRATO PRINCIPAL	CARNE LOUCA	SOBRE COXA GRELHADA	COSTELA COZIDA		
	OPÇÃO	NUGGETS	HAMBÚRGUINHO BOVINO	NUGGETS ASSADO		
	PRATO BASE	ARROZ / FEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO PRETO		
	GUARNIÇÃO	BATATA COZIDA	BETERRABA COZIDA	ABOBRINHA REFOGADA		
	SOBREMESA	ABACAXI	BANANA COM CANELA	MAMÃO		
	BEBIDA	SUCO DE MARACUJÁ	SUCO DE MELÃO COM ÁGUA DE COCO	SUCO DE ABACAXI		

David Tosta
Supervisor de cozinha

Luciana Ribeiro
Cozinheira Responsável