

CARDÁPIO MENSAL NOVEMBRO/2020– NIVEIS

	Segundas	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Dia	02/11/20	03/11/20	04/11/20	05/11/20	06/11/20
Lanche		Maçã, banana, mamão	Pão caseiro Integral c/ melado	Calça virada	Banana, melão, manga
Almoço	FERIADO!	Feijão / Arroz Massa c/tv Carne picadinha Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Purê de batata File de peixe assado Tomate salada + brócolis	Feijão / Arroz Mix verde (couve e repolho refogado) Strogonoff carne chuchu + rabanete salada	Lentilha Galinhada Batata gratinada Cenoura ralada + Pepino conserva
Lanche		Melancia, laranja, manga	Pão caseiro Integral c/ melado	Bolo de cenoura	Maçã, melão, banana
Jantar		Lasanha de Polenta c/molho de frango + cenoura cozida	Sopa de letrinhas	Sopa de feijão	Bolinho espinafre
Dia	09/11/20	10/11/20	11/11/20	12/11/20	13/11/20
Lanche	Banana, maçã e mamão	Pão caseiro Integral c/ melado	Banana, Pêra, melão	Bolo nega maluca +	Melancia, Banana, mamão
Almoço	Feijão / Arroz Polenta cremosa Molho de frango Alface + tomate	Feijão / Arroz Massa c/ovo picado Molho de moída Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Purê de batata File Peixe assado Repolho + tomate	Feijão / Arroz Lasanha de frango pepino + rabanete salada	Lentilha / Carreteiro Batata cozida Alface + cenoura cozida
Lanche	Melancia, laranja e melão	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Bergamota, mamão, maçã	Iogurte c/biscoito	Laranja, melão e manga
Jantar	Lentilhada	Canja	Galinhada + Brócolis c/cenoura	Polenta c/guisadinho c/legumes + repolho c/tomate	Pastel de frango c/brócolis
Dia	16/11/20	17/11/20	18/11/20	19/11/20	20/11/20
Lanche	Melão, abacate, banana	Pão caseiro Integral c/ melado	Mamão, banana, maçã	Waffer caseiro	Banana, melão, maçã
Almoço	Feijão / Arroz Nhoque de espinafre Molho de frango c/ervilhas Alface + beterraba	Feijão / Arroz Moranga c/ milho Carne picadinha Tomate + couve chinesa	Feijão/ Arroz Purê de batata File de peixe Alface + cenoura	Feijão / Arroz Massa c/ milho e ervilha Guisadinho c/legumes Repolho + rabanete	Lentilha /Arroz Batata saute Strogonoff de frango Salada de brócolos +tomate
Lanche	Mamão, maçã, laranja	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Melancia, bergamota, melão.	Torta de bolacha	Laranja, banana, melancia.
Jantar	Lasanha de polenta recheada com strogonoff de frango + repolho c/cenoura	Sopa de miúdos	Sopa de Feijão	Carreteiro + couve chinesa c/beterraba	Massa a bolonhesa + couve flor c/cenoura
Dia	23/11/20	24/11/20	25/11/20	26/11/20	27/11/20
Lanche	Banana, mamão, maçã	Pão caseiro Integral c/ melado	Manga, melão, banana	Bolo de maçã	Mamão, banana, Maçã
Almoço	Feijão / Arroz Massa c/legumes Carne picadinha Alface + beterraba	Feijão / Arroz Polenta cremosa Carne moída tipo pastel Tomate + couve chinesa	Feijão / Arroz Purê de batata c/cenoura File de peixe Pepino + beterraba	Feijão / Arroz Batata doce c/cubinho suínos Cenoura + chuchu	Lentilha Galinha c/massa Batata cozida Alface + rabanete
Lanche	Laranja, melancia, melão	Pão caseiro integral c/melado	Goiaba, mamão, maçã.	Sagu c/ creme	Manga, bergamota banana,
Jantar	Galinhada + repolho a vinagrete	Sopa caldo verde	Lentilhada	Polenta recheada c/molho de moída	Pizza caseira integral de frango

O cardápio poderá, eventualmente, sofrer modificações. Frutas são oferecidas diariamente.

Fabiana L. Kolling - Nutricionista CRN² 9890