

CARDÁPIO MENSAL NOVEMBRO/2020 – NÍVEL 1

	Segundas	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Dia	02/11/20	03/11/20	04/11/20	05/11/20	06/11/20
Lanche		Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
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) Carne picadinha chuchu + rabanete salada	Lentilha Galinhada Batata gratinada Cenoura ralada + Pepino conserva
Lanche		Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar		Lasanha de Polenta c/molho de frango + couve flor	Sopa de letrinhas	Sopa de feijão	Massa c molho de moída + repolho
Dia	09/11/20	10/11/20	11/11/20	12/11/20	13/11/20
Lanche	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
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	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar	Lentilhada	Canja	Galinhada + Brócolis c/cenoura	Polenta c/guisadinho c/legumes + repolho c/tomate	Sopa de galinha
Dia	16/11/20	17/11/20	18/11/20	19/11/20	20/11/20
Lanche	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Nhoque de espinafre Molho de frango 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 Guisadinho c/legumes Repolho + rabanete	Lentilha /Arroz Batata saute Molho de frango Salada de brócolis +tomate
Lanche	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
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	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
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	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar	Galinhada + repolho a vinagrete	Sopa caldo verde	Lentilhada	Polenta recheada c/molho de moída	Sopa de feijão

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

Fabiana L. Kolling - Nutricionista CRN² 9890