

Menu

NOVEMBRO



SEGUNDA-FEIRA
04/11

ALMOÇO

- POSTA ASSADA
- PURE DE BATATA
- BROCOLIS NA MANTEIGA

SOBREMESA

SALADA DE FRUTAS

LANCHE

- PÃO DE QUEIJO
- BOLO DE CENOURA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

TERÇA-FEIRA
05/11

ALMOÇO

- COXA E SOBRECOXA ASSADA
- COUVE REFOGADA
- FAROFA ESPECIAL

SOBREMESA

ABACAXI EM CALDAS

LANCHE

- BOLO DE CHOCOLATE
- PIPOCA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

QUARTA-FEIRA
06/11

ALMOÇO

- PEIXE EMPANADO
- BATATA À DORÉ
- SELETA DE LEGUMES

SOBREMESA

FRUTAS

LANCHE

- PÃOZINHO CASEIRO COM PATÊ
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

QUINTA-FEIRA
07/11

ALMOÇO

- BIFE À ROLÊ
- BATATA DOCE ASSADA
- ACELGA REFOGADA

SOBREMESA

MOUSSE DE MARACUJÁ

LANCHE

- CROISSANT
- CUQUE DE BANANA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

SEXTA-FEIRA
08/11

ALMOÇO

- BISTECA
- AIPIM
- LEGUMES AO VAPOR

SOBREMESA

MELANCIA

LANCHE

- PIZZA DE MILHO
- PIZZA DE BANANA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

SEGUNDA-FEIRA
11/11

ALMOÇO

- PANQUECA DE CARNE
- PANQUECA RICOTA
- ESPINAFRE REFOGADO

SOBREMESA

FRUTAS DA ESTAÇÃO

LANCHE

- CHIPA
- BOLO DE BANANA
- MELANCIA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

TERÇA-FEIRA
12/11

ALMOÇO

- FRANGO ASSADO
- MAIONESE DE BATATA
- REPOLHO REFOGADO
- LENTILHA

SOBREMESA

DANONINHO

LANCHE

- X-SALADA
- BOLO DE LARANJA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

QUARTA-FEIRA
13/11

ALMOÇO

- QUIBE ASSADO
- TABULE, HÚMUS E COALHADA
- ARROZ COM LENTILHA E CEBOLA FRITA

SOBREMESA

SALADA DE FRUTAS

LANCHE

- BAURU
- BOLO MÁRMORE
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

QUINTA-FEIRA
14/11

ALMOÇO

- STROGONOFF DE CARNE
- BATATA PALHA
- LEGUMES GRATINADOS

SOBREMESA

ROMEU E JULIETA

LANCHE

- SANDUÍCHE NATURAL
- VITAMINA DE MORANGO
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

SEXTA-FEIRA
15/11

ALMOÇO

FERIADO

SOBREMESA

FRUTAS DA ESTAÇÃO

LANCHE

- TORTA DE LEGUMES
- PALITO DE CENOURA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

Menu

NOVEMBRO



SEGUNDA-FEIRA
18/11

ALMOÇO

- FRANGO GRELHADO
- LEGUMES AO VAPOR
- CREME DE MILHO

SOBREMESA

FRUTAS

LANCHE

- CROISSANT DE QUEIJO
- BOLO DE CENOURA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

TERÇA-FEIRA
19/11

ALMOÇO

- COXA E SOBRECOXA CROCANTE
- AIPIM
- COUVE REFOGADA

SOBREMESA

ROMEU E JULIETA

LANCHE

- PÃO CASEIRO COM MANTEIGA OU GELÉIA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

QUARTA-FEIRA
20/11

ALMOÇO

FERIADO

SOBREMESA

LANCHE

QUINTA-FEIRA
21/11

ALMOÇO

- BIFE À MILANESA
- PURÊ DE BATATA
- SUFLÊ DE CENOURA
- REPOLHO REFOGADO
- FAROFA

SOBREMESA

ARROZ DOCE

LANCHE

- PASTEL ASSADO DE BANANA E PIZZA
- PALITO DE CENOURA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

SEXTA-FEIRA
22/11

ALMOÇO

- CARNE MOÍDA AO SUGO
- VAGEM REFOGADA
- SALADA VERDE
- MACARRÃO NA MANTEIGA DOCE ASSADA

SOBREMESA

FRUTAS DA ESTAÇÃO

LANCHE

- MISTO FRIO
- VITAMINA DE MORANGO
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

SEGUNDA-FEIRA
25/11

ALMOÇO

- BIFE À PARMEGIANA
- FAROFA ESPECIAL
- COUVE FLOR AO MOLHO BRANCO

SOBREMESA

FRUTAS DA ESTAÇÃO

LANCHE

- PIPOCA
- BOLO DE LARANJA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

TERÇA-FEIRA
26/11

ALMOÇO

- FRANGO GRELHADO
- LEGUMES SALTEADOS
- CREME DE MILHO
- TOMATE RECHEADO

SOBREMESA

PUDIM

LANCHE

- BOLO DE CHOCOLATE
- SANDUICHE DE QUEIJO COM TOMATE
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

QUARTA-FEIRA
27/11

ALMOÇO

- ALMODEGAS
- SPAGUETTI
- JARDINEIRA DE LEGUMES

SOBREMESA

SALADA DE FRUTAS

LANCHE

- PÃO DE METRO
- CUQUE
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

QUINTA-FEIRA
28/11

ALMOÇO

- FRANGO ASSADO
- LENTILHA
- LEGUMES GRATINADOS
- FAROFA ESPECIAL

SOBREMESA

CANJICA

LANCHE

- TORRADAS
- BOLO FORMIGUEIRO
- SUCO NATURAL E IOGURTE E FRUTAS DA ESTAÇÃO

SEXTA-FEIRA
29/11

ALMOÇO

- POSTA ASSADA
- NHOQUE
- LEGUMES REFOGADOS

SOBREMESA

CREME DE ABACATE

LANCHE

- CHIPA
- AÇAI COM FRUTAS
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO



Menu

NOVEMBRO



Todas as preparações com farinha de trigo são adicionadas de farinha integral para enriquecer. Os alimentos com fibras e vitaminas do complexo B.

**** Fixo:** arroz, arroz integral, feijão, saladas cruas e legumes refogados. **Sobremesa:** Frutas: 3 x por semana após o almoço.

Sucos Naturais: almoço e lanche.

Todos os alimentos são frescos e feitos com tempero caseiro e natural.

Os bolos e salgados dos lanches são assados e enriquecidos com farinha integral.

Recomenda-se o uso mínimo de sal, óleo e açúcar.

No café da manhã, além do suco natural, temos a opção de iogurte e iogurte com granola, além de frutas da estação diariamente.

Nutricionista responsável: Amélia Gomes, CRN8 1837.

