CARDÁPIO MENSAL: Novembro de 2020
ETAPA II

De 03 a 06/11	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ		Suco de manga Tangerina	Suco de limão/maçã Ovo duro	Suco de laranja Banana	Suco de maracujá Melão
ALMOÇO E JANTA	FERIADO	Arroz/Lentilha Bife de fígado acebolado Quibebe Salada de couve-flor	Arroz/Feijão Galinha ensopada com ervilha Macarrão Salada de beterraba	Arroz/Feijão Guisado com molho Polenta cremosa Salada de brócolis	Arroz/Feijão Bolinho de carne (no forno) Purê de batatas Salada de cenoura
LANCHE TARDE		Suco de maracujá Sanduiche de queijo	Abacaxi, maçã, uva	Suco de limão Torta de bolachas	Mamão, banana, pera
De 09 a 13/11	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
LANCHE MANHÃ	Suco de mamão/laranja Pera	Suco de laranja Ovo duro	Suco de maçã/limão Melão	Suco de couve/limão Banana	Suco de abacaxi Maçã
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão carioca Carne de panela Batata doce Salada de tomate cereja	Arroz/Feijão Filé de frango Abobrinha italiana refogada Salada de beterraba	Arroz/Feijão Bifinhos passados na hora Torta de espinafre Salada de chuchu	Arroz/Feijão Fricassé de frango Batata ao vapor Salada de vagem	Arroz carreteiro/Feijão Ovos picados Salada de repolho e cenoura cozida
LANCHE TARDE	Maçã, uva, melão	Suco de abacaxi com hortelã Pão de queijo	Pêssego, banana, manga	Suco de maracujá Bolo caseiro	Ameixa, mamão, pera
De 16 a 20/11	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja Ovo duro	Suco de maracujá Banana	Suco de cenoura/laranja Pera	Suco de maracujá Banana	Suco beterraba/laranja Maçã
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado com molho Purê de batatas Salada de vagem	Arroz/Feijão Língua com molho Polenta cremosa Salada de cenoura cozida	Arroz/Feijão Almondegas Massa parafuso Salada de pepino	Arroz/Feijão Carne em cubos Milho na espiga Salada de couve-flor	Arroz/Lentilha Carne no forno Moranga caramelada Salada de brócolis
LANCHE TARDE	Manga, banana, laranja	Suco de abacaxi/hortelã Bolo caseiro	Nectarina, maçã, melancia	Suco de mamão/laranja Pão caseiro/geléia	Pêssego, banana, melão
De 23 a 27/11	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
LANCHE MANHÃ	Suco de maçã/limão Ovo duro	Suco de mamão/limão Maçã	Suco de laranja Milho na espiga	Suco de maracujá Banana	Suco de manga Pera
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Carne em cubos com molho Aipim cozido Salada de brócolis	Arroz/Feijão Carne em tiras Couve com farofa Salada de beterraba	Arroz/Feijão carioca Panqueca de carne (com espinafre na massa) Ovos picados Salada de chuchu	Arroz/Feijão Frango no forno Souflé de cenoura Salada de couve-flor	Arroz/Feijão Estrogonofe Batata ao vapor Salada de cenoura cozida
LANCHE TARDE	Pera, uva, mamão	Suco de laranja Biscoito de polvilho	Manga, uva, banana	Suco de abacaxi/hortelã Palito de queijo caseiro	Maçã, pêssego, melancia

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA IVETE R. CICONET DORNELLES – CRN-2 0019

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.