



## CARDÁPIO MENSAL – NOVEMBRO



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira 1/11	Quinta-feira 2/11	Sexta-feira 3/11
Desjejum	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Suco ou logurte, chá, achocolatado, sucrilho, pão caseiro, pão integral, queijo, margarina, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada.				
Almoço			Arroz, arroz integral, feijão, Almôndegas de soja, macarrão ao molho, bolonhesa de lentilha, batata soute, salada de brócolis, salada de alface, salada tomate	FERIADO	RECESSO
	* Oferecemos sementes: <b>Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim</b> , para serem incluídas no almoço.				
			Salada de fruta		
Lanche da Tarde			Suco, pão de beijo + fruta		
Jantinha			Sopa de feijão		

	Segunda-feira 6/11	Terça-feira 7/11	Quarta-feira 8/11	Quinta-feira 9/11	Sexta-feira 10/11
Desjejum	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Suco ou logurte, chá, achocolatado, sucrilho, pão caseiro, pão integral, queijo, margarina, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada.				
Almoço	Arroz, arroz integral, feijão Estrogonofe de carne, capelete de frango, batata palha, salada de brócolis, salada de repolho, salada verde	Arroz, arroz integral, feijão Frango assado, macarrão ao molho bolonhesa, purê de batata, salada de beterraba, salada de cenoura ralada, salada verde	Arroz, arroz integral, feijão, lentilha, hambúrguer de grão de bico, macarrão de abobrinha, batata dorê, legumes refogados, salada de couve flor, salada verde, cenoura ralada	Arroz, arroz integral, feijão preto, peixe assado de forno, mini pastel de carne, farofa, creme de milho, salada de cenoura, salada de tomate, repolho, alface	Arroz, arroz integral, feijão Lasanha de frango, kibe assado, legumes refogados, salada de chuchu, salada verde, cenoura, beterraba
	* Oferecemos sementes: <b>Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim</b> , para serem incluídas no almoço.				
	Fruta	Gelatina	Fruta	Sagu	Salada de fruta
Lanche da Tarde	Suco, bolinho de banana + fruta	Achocolatado, pão de queijo + fruta	Suco, bolo de cenoura + fruta	logurte, sucrilho + fruta	Suco, bolo de laranja + fruta
Jantinha	Sopa de feijão	Polenta c/frango desfiado	Purê c/carne	Sopinha de macarrão	Macarrão c/carne

	Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
Desjejum	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Suco ou logurte, chá, achocolatado, sucrilho, pão caseiro, pão integral, margarina, queijo, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada.				
Almoço	Arroz, arroz integral, feijão, lentilha, frango grelhado com molho de laranja, escondidinho de carne, salada de cenoura com cebola, salada de acelga c/ manga	Arroz, arroz integral, feijão, carne moída com legumes, ovo frito, macarrão alho e óleo, salada de pepino, salada de tomate, cenoura	FERIADO	Arroz, arroz integral, feijão, frango ao molho, polenta cremosa, nhoque ao molho, salada de beterraba, salada de verde	Arroz, arroz integral, feijão, peixe grelhado, omelete colorida, batata soutê, farofa de cenoura, salada mista, vinagrete
	* Oferecemos sementes: <b>Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim</b> , para serem incluídas no almoço.				
	Fruta	gelatina		Pudim	Fruta
Lanche da Tarde	Suco, misto quente + fruta	Achocolatado, bolo de fubá + fruta		Achocolatado, pão de queijo	logurte, sucrilhos + salada de fruta
Jantinha	Polenta c/carne	Macarrão c/carne		Canja	Mini pizza

	Segunda-feira 20/11	Terça-feira 21/11	Quarta-feira 22/11	Quinta-feira 23/11	Sexta-feira 24/11
Desjejum	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Suco ou logurte, chá, achocolatado, sucrilho, pão caseiro, pão integral, margarina, queijo, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada.				
Almoço	Arroz, arroz integral, feijão, carne de panela, macarrão c/vina, polenta cremosa, salada de grão de bico, salada verde, beterraba	Arroz, arroz integral, feijão, lentilha, frango grelhado, escondidinho de carne, creme de cebola, salada de cenoura, salada de repolho, verde	Arroz, arroz integral, feijão, Bolinho de arroz Lentilha bolonhesa, macarrão alho e óleo, salada brócolis, salada de tomate, salada de cenoura cozida	Arroz, arroz integral, feijão, almôndega, macarrão ao sugo, salada de acelga c/manga, salada de couve flor, beterraba	Arroz, arroz integral, feijão, peixe empanado, omelete de forno, creme de milho, farofa, salada de chuchu c/cenoura, salada de repolho roxo
	* Oferecemos sementes: <b>Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim</b> , para serem incluídas no almoço.				
	Fruta	Arroz doce	Fruta	Sagu	Fruta
Lanche da Tarde	logurte, sucrilho + fruta	Chá, bolo de cenoura + fruta	Achocolatado, pão caseiro + fruta	Suco, bolo de maçã + fruta	Chá, pão de queijo + fruta
Jantinha	Polenta c/ carne	escondidinho	Sopa de feijão	Carne c/macarrão	Sopa de legumes

	Segunda-feira 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira
Desjejum	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Suco ou logurte, chá, achocolatado, sucrilho, pão caseiro, pão integral, margarina, queijo, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada.				
Almoço	Arroz, arroz integral, feijão, lentilha, linguiça acebolada, panqueca de carne, farofa, legumes refogado, salada mista, salada de cenoura	Arroz, arroz integral, feijão, carne c/batata, escondidinho de frango, bolinho de arroz, salada de repolho, salada verde,	Arroz, arroz integral, feijão, lentilha, Nhoque ao molho, proteína de soja ao molho, Salada de beterraba, salada de tomate, salada mista	Arroz, arroz integral, feijão, peixe grelhado, omelete de forno, macarrão ao molho, salada de chuchu, salada verde, salada de abobrinha	
	* Oferecemos sementes: <b>Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim</b> , para serem incluídas no almoço.				
	Fruta	Pudim	Fruta	Gelatina	
Lanche da Tarde	Suco, pão c/queijo + fruta	logurte, sucrilho + fruta	Suco, bolo verde + fruta	Chá, pão de queijo + fruta	
Jantinha	Macarrão c/carne	Purê c/frango	Sopa de legumes	Polenta recheada	

*Obs: O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos de mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização prévia da Nutricionista.*

. email: [nutricao@espescola.com.br](mailto:nutricao@espescola.com.br)

Nutricionista: Maria de N.L dos Santos – CRN8 11955