

## Cardápio Almoço - Novembro/2024



|  | Segunda            | Terça  | Quarta                                | Quinta                           | Sexta                      |                                  |
|--|--------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| Semana 1 e 3 - 04 a 08/11 e 18 a 22/11 | <b>Base</b>        | Arroz + Arroz Integral                                 | Arroz + Arroz Integral                | Arroz + Arroz Integral           | Carreteiro + Arroz Parbo   | Arroz + Arroz Integral           |
|  |                    | Feijão   | Lentilha/Feijão                       | Feijão Carioca                   | Feijoada                   | Feijão                           |
|  | <b>Carne 1</b>     | Ovo Cozido   | Strogonoff de Carne                   | Bife de Carne Suína<br>Acebolado | Carreteiro                 | Panqueca de Carne                |
|  | <b>Carne 2</b>     | Carne Moída com Legumes<br>(batata, cenoura, brócolis) | Nuggets Saudável de<br>Frango(lúdico) | Almôndegas ao Molho de<br>Tomate | Lasanha de Frango          | Frango a Xadrez                  |
|  | <b>Guarnição 1</b> | Espaguete ao Molho Pesto                               | Batata Rústica                        | Polenta                          | Salada de Batata           | Massa Alho e Óleo                |
|  | <b>Guarnição 2</b> | Batata Doce Caramelizada                               | Legumes Refogados                     | Pizza de Abobrinha               | Farofinha + Couve Refogada | Legumes Refogados                |
|  | <b>Saladas</b>     | Alface + Tomate Cereja                                 | Alface + Tomate                       | Alface + Tomate Cereja           | Alface + Tomate            | Alface + Tomate                  |
|  |                    | Rúcula com Manga                                       | Bócolis + Repolho                     | Agrião                           | Couve                      | Brócolis                         |
|  |                    | Beterraba e Chuchu                                     | Abóbora Cabotia                       | Cenoura e Abobrinha<br>Italiana  | Tomate Cereja e Pepino     | Vagem, Couve-flor e<br>Beterraba |
|  | <b>Frutas</b>      | Melancia   | Melão                                 | Mix de Frutas                    | Laranja                    | Abacaxi                          |

\*O Cardápio pode sofrer alterações.

## Cardápio Almoço - Novembro/2024



|  |                    | Segunda  | Terça                           | Quarta  | Quinta                                | Sexta  |
|--|--------------------|--|---------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| Semana 2 e 4 - 11 a 15/11 e 25 a 29/11 | <b>Base</b>        | Arroz + Arroz Integral                         | Arroz + Arroz Integral          | Arroz + Arroz Integral                          | Arroz + Arroz Integral                | Arroz  |
|  |                    | Feijão   | Feijão Carioca                  | Feijão  | Lentilha/Feijão                       | Feijão   |
|  | <b>Carne 1</b>     | Bife Suíno Grelhado ao Molho de Mostarda e Mel | Bife de Gado Grelhado           | Salsichão Caseiro de Frango com Legumes         | Bife de Frango à Parmegiana           | Isclas de Carne com Ervilha + Bolinho de Arroz com |
|  | <b>Carne 2</b>     | Escondidinho de Batata com Carne Moída         | Ovo na Chapa                    | Carne Moída Ao Molho de Tomate                  | Kibe                                  | Risoto de Frango                                   |
|  | <b>Guarnição 1</b> | Purê de Abóbora                                | Purê de Batata ou Batata Assada | Massa Parafuso                                  | Batata Recheada ou Pizza de Abobrinha | Massa Espaguete ao Alho e Óleo                     |
|  | <b>Guarnição 2</b> | Tabule   | Cebola Caramelizada             | Batata Doce Caramelizada ou Purê de Batata Doce | Torta de Legumes                      | Purê de Abóbora                                    |
|  | <b>Saladas</b>     | Alface + Tomate Cereja                         | Alface + Tomate                 | Alface + Rúcula                                 | Alface + Tomate                       | Alface + Tomate Cereja                             |
|  |                    | Tortinha de Espinafre                          | Abobrinha Italiana + Couve-Flor | Couve Refogada                                  | Alface                                | Brócolis + Couve-flor (BLW)                        |
|  |                    | Cenoura e Beterraba                            | Repolho Roxo com Abacaxi        | Tomate Recheado                                 | Cenoura e Beterraba                   | Cenoura e Beterraba                                |
|  | <b>Frutas</b>      | Mamão  | Mix de Frutas                   | Maçã com Canela                                 | Melão                                 | Mix de Frutas                                      |

\*O Cardápio pode sofrer alterações.