

	CARDÁPIO INTEGRAL				
	MÊS: NOVEMBRO/2019				
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira 01/nov
Lanchinho					Pão de queijo Guaraná natural
Almoço					Franguinho grelhado Quiche de cenoura Mix de folhas Sorvete
Sobremesa					
	2ª feira 04/nov	3ª feira 05/nov	4ª feira 06/nov	5ª feira 07/nov	6ª feira 08/nov
Lanchinho	Torrada com polenguinho Leite com chocolate	Bolo de fubá Iogurte de copo	Bisnaguinha com queijo Suco de polpa fruta	Biscoito de polvilho + banana em rodela Mate gelado	Pão de queijo Suco de polpa de fruta
Almoço	Gurjões de frango Cenoura refogada com milho Mix de folhas	Ovos mexido Batatinha palito Beterraba ralada	Drumett ensopadinho Farofa com couve Molho vinagrete	Peixe frito Opção: ovo mexido Purê de batata Brócolis refogado	Almôndegas ao molho Macarrão parafuso com cenoura ralada Salada de alface
Sobremesa	Fruta	Gelatina	Salada de frutas	Gelatina	Doce de leite
	2ª feira 11/nov	3ª feira 12/nov	4ª feira 13/nov	5ª feira 14/nov	6ª feira 15/nov
Lanchinho	Biscoito amanteigado Iogurte no copo	Bolo de chocolate Suco de polpa de fruta	Pão de queijo Leite com chocolate	Pão francês com presunto Suco de polpa fruta	FERIADO
Almoço	Lasanha de carne moída com frios Salada de pepino	Filézinho de frango Abobrinha gratinada Tomatinho	Peixe ensopadinho Opção: ovo mexido Chuchu com milho Brócolis refogado	Carne ensopadina Purê rosado (com beterraba) Mix de folhas	
Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Gelatina	
	2ª feira 18/nov	3ª feira 19/nov	4ª feira 20/nov	5ª feira 21/nov	6ª feira 22/nov
Lanchinho	Pão bisnaguinha com queijo Suco de polpa fruta	Bolo de cenoura Suco de polpa fruta	FERIADO	Torrada com polenguinho Leite com chocolate	Pão de queijo Suco de polpa de fruta
Almoço	Molho à bolonhesa (carne moída) Macarrão na manteiga Beterraba cozida	Peixe frito Opção: ovo mexido Purê de batata Brócolis refogado		Frango assado Repolho refogado Molho vinagrete	Nugguets no forno Batata sauté com salsinha Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Salada de frutas		Gelatina	Goiabada
	2ª feira 25/nov	3ª feira 26/nov	4ª feira 27/nov	5ª feira 28/nov	6ª feira 29/nov
Lanchinho	Pão francês com requeijão Leite com chocolate	Biscoito amanteigado Leite com chocolate	Bolo mesclado Suco de polpa fruta	Mistinho quente Suco de polpa fruta	Pão na chapa Iogurte de copo
Almoço	Frango ensopadinho com legumes (batata, cenoura e vagem) Salada de pepino	Carne moída Purê de batata Tomatinho com salsinha	Estrogonofe de frango Batata palha Salada de alface	Peixe frito Opção: ovo mexido Chuchu sauté Arroz de brócolis	Carne ensopadina Macarrão tipo Yaksoba Legumes tipo Yaksoba
Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Gelatina	Mousse de morango





