

NOVEMBRO 2015

Data	Desjejum	Almoço	<u>Suco INTEGRAL</u>	Lanche	Jantar
3 Terça-feira	Melancia Peta Suco de acerola	Macarrão alho e óleo Frango Vagem Milho Suco de caju	<u>AMEIXA</u>	Manga Bolo de banana e canela Suco de tamarindo	Canja de frango Cenoura Batata barôa Vagem Suco de melancia
4 Quarta-feira	Maçã Biscoito polvilho Suco de manga	Arroz Feijão Carne moída Beterraba Batata doce Salada: Alface roxa e tomate Suco de laranja	<u>MORANGO</u>	Pera Pão de sal com Becel® e peito de peru Suco de uva	Risoto de legumes e carne Suco de caju
5 Quinta-feira	Melão Cream Cracker Suco de caju	Arroz Feijão Frango Couve Mandioca Couve-flor Suco de tangerina	<u>AMORA</u>	Banana Bolo branco Suco de mamão	Risoto de frango Cara Abobrinha Cenoura Salsinha Suco de goiaba
6 Sexta-feira	Melão Torrada com Becel® Suco de maracujá	Arroz Feijão Carne Quiabo Polenta Suco de caju	<u>UVA</u>	Manga Cachorro quente de carne moída Suco de ameixa	Sopa de Abóbora Carne Chuchu Beterraba Suco de melão
9 Segunda-feira	Mamão Biscoito Maria ou sem lactose Suco de Laranja	Arroz Feijão Filé de frango Batata barôa Chicória Suco de limão e inhame	<u>AMORA</u>	Goiaba Biscoito cream cracker c/ requeijão ou geléia de frutas Suco de pera	Risoto de frango Ervilha Abobrinha Repolho roxo Suco de cajá
10 Terça-feira	Maçã Peta Suco de uva	Arroz Feijão Carne Purê de batata Cenoura Salada: Agrião e tomate Suco de graviola	<u>TAMARINDO</u>	Pera Bolo de laranja Suco de morango	Sopa de legumes com carne e macarrão Suco de uva e beterraba
11 Quarta-feira	Melão Biscoito polvilho Suco de goiaba	Arroz Feijão Frango Cará Bertalha Suco de maçã	<u>CAJU</u>	Goiaba Pão de forma com queijo e peito de peru Suco de pera	Risoto de frango Brócolis Inhame Abobrinha Suco de cajá

12 Quinta-feira	Pera Cream Cracker Suco de maça	Arroz Feijão Carne Inhame Salada : brócolis e couve flor Suco de tangerina	<u>MANGA</u>	Melancia Bolo de fubá Suco de uva	Sopa de legumes c/ carne Suco de caju
13 Sexta-feira	Manga Torrada com Becel® Suco de maracujá	Macarrão ao sugo Frango Milho Rúcula Suco de couve c/ limão	<u>GRAVIOLA</u>	Pera Pão de queijo/ Pão de sal com geléia de fruta Suco de ameixa	Risoto de frango Abóbora Chuchu Beterraba Suco de melão
16 Segunda-feira	Mamão Biscoito maisena/sem lactose Suco de manga	Arroz Feijão Carne Vagem Polenta Suco de caju	<u>CAJU</u>	Banana Torta salgada de frango Suco de laranja	Arroz de forno com carne e legumes Suco de maçã
17 Terça-feira	Melão Peta Suco de maracujá	Arroz Feijão Frango Berinjela Batata Chuchu Suco de caju	<u>TANGERINA</u>	Melancia Bolo de cenoura com cacau Suco de ameixa	Sopa de frango Abobrinha Cenoura Couve Suco de melão
18 Quarta-feira	Banana Biscoito polvilho Suco de graviola	Arroz Feijão Carne Chicória Cenoura Suco de goiaba	<u>PERA</u>	Maçã Pão de sal com requeijão e geléia Suco de limão	Sopa de feijão com carne e legumes Suco de mamão
19 Quinta-feira	Manga Cream Cracker Suco de cajá	Arroz Feijão Frango Purê de batata doce Brócolis Suco de acerola	<u>MORANGO</u>	Tangerina Bolo de mandioca Suco de goiaba	Canja de frango e legumes Suco de uva c/ beterraba
20 Sexta-feira	Melão Torrada com Becel® Suco de cajá	Arroz Feijão Carne Inhame Abobrinha Salada: espinafre e tomate Suco de maçã	<u>MANGA</u>	Goiaba Pão de queijo/ Pão de sal com geléia de fruta Suco de laranja lima	Sopa de legumes c/ Carne Suco de pera
23 Segunda-feira	Melancia Biscoito maisena/ sem lactose Suco de laranja lima	Arroz Feijão Frango Purê de batata Cenoura Ervilha Suco de uva	<u>UVA</u>	Banana Pão de sal com requeijão ou geléia de frutas Suco de caju	Risoto de frango Abobrinha Mandioca Salsinha Suco de tangerina
24 Terça-feira	Goiaba Peta Suco de uva	Macarronada ao sugo Carne Inhame Milho Suco de maçã	<u>MELÃO</u>	Suco de pêsego Bolo mesclado com cacau	Sopa Carne Cará Espinafre Abobora Suco de melão

25 Quarta-feira	Ameixa Biscoito Polvilho Suco de laranja lima	Arroz Feijão Frango Batata doce Abobrinha Couve Suco de uva	<u>MAMAO</u>	Banana Pão de sal com banana e queijo Suco de melancia	Risoto de frango Fubá Chuchu Beterraba Suco de acerola
26 Quinta-feira	Pêssego Cream Cracker Suco de uva	Arroz Feijão Carne Vagem Mandioca Salada: alface e tomate Suco de caju	<u>CAJU</u>	Melão Bolo de maçã Suco de goiaba	Sopa Carne Chicória Batata baroa Vagem Suco de Laranja lima
27 Sexta-feira	Mamão Torrada com Becel® Suco de tangerina	Arroz Feijão Frango Cará Berinjela Milho Suco de melão	<u>GRAVIOLA</u>	Manga Pão de queijo/ Pão de sal com geléia de fruta Suco de uva	Risoto de frango Batata doce Chuchu Cenoura Suco de inhame e limão
30 Segunda-feira	Banana Biscoito maisena Suco de maçã	Arroz Feijão Carne Batata doce Vagem Abóbora Suco de maçã	<u>MANGA</u>	Pera Misto quente Suco de graviola	Sopa de legumes Carne e macarrão Suco de caju
<ul style="list-style-type: none"> • Todos os bolos são elaborados na escola e sem lactose. • Alguns alimentos poderão ser trocados no cardápio sem aviso prévio, porém, com a autorização da nutricionista da escola. 					