

## CARDÁPIO ALMOÇO

**UNIDADE : Santa Teresa**
**MÊS: Novembro**

DIA	SEM	PRINCIPAL	OPÇÃO	PRINCIPAL VEGETARIANO	ARROZ	FEIJÃO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SOBREMESA	SUCO
1	QUA	Carne de Panela	Ovos Fritos	Ovos Fritos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Macarrão Camponês	Salada Crua	Salada Cozida		Goiaba
2	QUI	Carne Bovina Assada ao Molho	Ovos Fritos	Ovos Fritos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Purê de Inhame	Salada Crua	Salada Cozida		Manga
3	SEX	Bife de Frango Acebolado		Proteína com Legumes	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Farofa	Salada Crua	Salada Cozida		Goiaba
4	SÁB	SEM ATIVIDADES LETIVAS									
5	DOM	SEM ATIVIDADES LETIVAS									
6	SEG	Bobó de Frango		Bobó de Proteína	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Batata Dorê	Salada Crua	Salada Crua		Manga
7	TER	Churrasco Misto		Bolinho de Proteína	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Feijão Tropeiro	Salada Crua	Salada Cozida	Mariola	Acerola
8	QUA	Peixe ao Escabeche	Ovos Fritos	Ovos Fritos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Pirão	Salada Crua	Salada Cozida		Goiaba
9	QUI	Bife Suíno Empanado	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Farofa	Salada Crua	Salada Cozida	Banana	Limão
10	SEX	Sobrecoxa Assada		Quibe de Proteína	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Purê de Abóbora	Salada Crua	Salada Cozida		Morango
11	SÁB	SEM ATIVIDADES LETIVAS									
12	DOM	SEM ATIVIDADES LETIVAS									
13	SEG	Carne Suína Desfiada	Ovos Fritos	Lasanha de Queijo	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Tutu de Feijão	Salada Crua	Salada Cozida		Goiaba
14	TER	Fricassé de Frango		Fricassé de Proteína	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Maionese	Salada Crua	Salada Crua		Morango
15	QUA	Carne de Panela	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Polenta	Salada Crua	Salada Cozida		Manga
16	QUI	Bife de Frango Acebolado		Panqueca de Proteína	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Purê de Batata	Salada Crua	Salada Cozida	Mariola	Limão
17	SEX	Carne Bovina Assada ao Molho	Ovos Fritos	Ovos Fritos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Macarrão ao Molho de Tomate	Salada Crua	Salada Cozida	Melancia	Manga
18	SÁB	SEM ATIVIDADES LETIVAS									
19	DOM	SEM ATIVIDADES LETIVAS									
20	SEG	Lasanha de Frango		Lasanha de Proteína	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Batata Doce Sauté	Salada Crua	Salada Crua		Manga
21	TER	Isca Bovina Acebolada	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Canjiquinha	Salada Crua	Salada Cozida		Acerola
22	QUA	Sobrecoxa Assada		Quibe de Proteína	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Polenta Frita	Salada Crua	Salada Cozida	Banana	Goiaba
23	QUI	Peixe Frito	Ovos Fritos	Ovos Fritos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Pirão	Salada Crua	Salada Cozida		Limão
24	SEX	Carne Suína Acebolada	Omelete de Forno	Omelete de Forno	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Farofa	Salada Crua	Salada Cozida		Morango
25	SÁB	Strogonoff de Frango		Strogonoff de Proteína	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Macarrão Alho e Óleo	Salada Crua	Salada Cozida	Mariola	Manga
26	DOM	SEM ATIVIDADES LETIVAS									
27	SEG	Carne de Panela	Ovos Fritos	Ovos Fritos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Salpicão de Repolho	Salada Crua	Salada Cozida		Goiaba
28	TER	Bife de Frango Empanado		Pizza de Proteína	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Purê de Batata	Salada Crua	Salada Cozida		Morango
29	QUA	Carne Suína Assada ao Molho	Ovos Fritos	Ovos Fritos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Alpim Sauté	Salada Crua	Salada Crua	Banana	Manga
30	QUI	Frango ao Creme de Milho		Proteína ao Creme de Milho	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Macarrão Alho e Óleo	Salada Crua	Salada Cozida		Limão

**Obs: Cardápio sujeito à alterações, por entre safra e intercorrências operacionais.**
**Patricia Fabris - CRN4 10100064**



# CARDÁPIO JANTAR

UNIDADE : Santa Teresa

MÊS: Novembro

DIA	SEM	PRINCIPAL	OPÇÃO	PRINCIPAL VEGETARIANO	ARROZ	FEIJÃO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SOBREMESA	SUCO
1	QUA	Cubos de Frango Grelhado		Ovos Fritos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Aipim Sauté	Salada Crua	Salada Crua		Suco de Goiaba
2	QUI	Carne Suína Acebolada	Omelete de Frigideira	Omelete de Frigideira	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Macarrão Alho e Óleo	Salada Crua	Salada Cozida		Suco de Manga
3	SEX										
4	SÁB										
5	DOM										
6	SEG										
7	TER	Carne Suína Desfiada	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Aipim Sauté	Salada Crua	Salada Crua		Morango
8	QUA	Cubos de Frango Grelhado		Proteína com Legumes	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Canjiquinha	Salada Crua	Salada Cozida		Manga
9	QUI	Carne de Panela	Ovos Fritos	Ovos Fritos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Polenta ao Sugo	Salada Crua	Salada Cozida	Banana	Acerola
10	SEX										
11	SÁB										
12	DOM										
13	SEG										
14	TER	Sobrecoca Assada		Panqueca de Proteína	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Creme de Milho	Salada Crua	Salada Cozida		Acerola
15	QUA	Carne Suína Acebolada	Ovos Fritos	Ovos Fritos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Batata Sauté	Salada Crua	Salada Crua		Goiaba
16	QUI	Churrasco Misto		Proteína com Legumes	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Farofa	Salada Crua	Salada Cozida	Melancia	Limão
17	SEX	SEM ATIVIDADES LETIVAS									
18	SÁB										
19	DOM										
20	SEG										
21	TER	Fricassé de Frango		Fricassé de Proteína	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Farofa	Salada Crua	Salada Cozida		Morango
22	QUA	Panqueca de Carne Moída		Panqueca de Proteína	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Batata Doce Sauté	Salada Crua	Salada Crua		Manga
23	QUI	Bife de Frango Acebolado		Omelete de Frigideira	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Macarrão ao Molho de Tomate	Salada Crua	Salada Cozida		Acerola
24	SEX	Carne de Panela	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Maionese	Salada Crua	Salada Crua	Banana	Goiaba
25	SÁB	SEM ATIVIDADES LETIVAS									
26	DOM										
27	SEG	Cubos de Frango Grelhado		Tomate Recheado	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Abóbora Assada	Salada Crua	Salada Crua		Manga
28	TER	Carne Suína Acebolada	Ovos Fritos	Ovos Fritos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Macarrão Alho e Óleo	Salada Crua	Salada Cozida		Acerola
29	QUA	Isca Bovina Acebolada	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos	Arroz Branco/ Integral	Feijão Preto	Polenta ao Sugo	Salada Crua	Salada Cozida		Goiaba
30	QUI	Sobrecoca Assada		Proteína com Legumes	Arroz Branco/ Integral	Feijão Carioca	Purê de Inhame	Salada Crua	Salada Cozida	Banana	Limão

Obs: Cardápio sujeito à alterações, por entre safra e intercorrências operacionais.

Patricia Fabris - CRN4 10100064

*Patricia Fabris*  
 Patricia Fabris  
 Nutricionista  
 CRN 10 100064



# CARDÁPIO LANCHES

UNIDADE : Santa Teresa

MÊS: Novembro

DIA	SEM	Desjejum	Lanche da Tarde
1	QUA	Pão Doce com Presunto/Achocolatado/Suco de Goiaba	Milho Cozido/ Suco de Goiaba
2	QUI	Pão Doce com Margarina/Café com Leite/ Suco de Manga	Biscoito/ Iogurte
3	SEX	Pão Doce com Margarina/Café com Leite/ Suco de Goiaba	
4	SÁB	SEM ATIVIDADES LETIVAS	
5	DOM		
6	SEG	Torrada/Café com Leite/Suco de Acerola	Pizza/Suco de Morango
7	TER	Pão Francês com Margarina /Café com Leite/Suco de Goiaba	Pão Francês com Margarina/Suco de Goiaba
8	QUA	Pão Francês com Presunto/Achocolatado/Suco de Morango	Bolo Mesclado/Suco de Manga
9	QUI	Pão Doce com Margarina/Café com Leite/ Suco de Manga	Salada de Fruta/Biscoito
10	SEX	Bolo Simples /Café com Leite/Suco de Acerola	
11	SÁB	SEM ATIVIDADES LETIVAS	
12	DOM		
13	SEG	Torrada/Café com Leite/Suco de Morango	Pão Doce com Margarina/Suco de Goiaba
14	TER	Bolo Mesclado /Café com Leite/Suco de Manga	Pipoca/Iogurte
15	QUA	Pão Francês com Magarina/ Café com Leite/ Suco de Acerola	Pão Doce com Margarina/Suco de Manga
16	QUI	Pão Francês com Magarina/ Café com Leite/ Suco de Goiaba/ Banana	Pão Francês com Presunto/ Achocolatado Gelado
17	SEX	Doce com Presunto/Achocolatado/Suco de Manga	
18	SÁB	SEM ATIVIDADES LETIVAS	
19	DOM		
20	SEG	Torrada/Café com Leite/Suco Goiaba	Pão Francês com Margarina /Suco de Goiaba
21	TER	Pão Francês com Margarina/Café com Leite/Suco de Manga	Torrada/Vitamina de Morango
22	QUA	Pão Doce com Presunto/Achocolatado/Suco de Verde	Bolo de Laranja/Suco de Acerola
23	QUI	Pão Francês com Margarina/Café com Leite/Suco Verde /Banana	Milho Cozido/ Suco de Goiaba
24	SEX	Bolo de Fubá/Café com Leite/Suco de Morango	
25	SÁB	SEM ATIVIDADES LETIVAS	
26	DOM		
27	SEG	Torrada/Café com Leite/Suco de Acerola	Pão Doce com Margarina/ Suco de Manga
28	TER	Pão Francês com Margarina/Café com Leite/Suco de Manga	Biscoito/Danete Caseiro
29	QUA	Bolo Simples /Café com Leite/Suco de Acerola	Pão Doce com Presunto/Suco de Goiaba
30	QUI	Pão Doce com Presunto/Achocolatado/Suco de Goiaba	Bolo Mesclado/ Suco de Verde

Obs: Cardápio sujeito à alterações, por entre safra e intercorrências operacionais.

Patricia Fabris - CRN4 1010064