

### CARDÁPIO ALMOÇO 1ª Semana (04/11– 08/11/24)

	<b>Segunda-feira (04/11/24)</b>	<b>Terça-feira (05/11/24)</b>	<b>Quarta-feira (06/11/24)</b>	<b>Quinta-feira (07/11/24)</b>	<b>Sexta-feira (08/11/24)</b>	<b>Sábado (09/11/24)</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	FRANGO ASSADO com crosta de queijo parmesão CARNE COZIDA AO MOLHO MADEIRA	MOQUECA DE PEIXE com leite de coco ISCA DE CARNE COM PIMENTÕES	LOMBO SUÍNO FRANGO COZIDO COM QUIABO	STROGONOFF DE FRANGO BIFE DE CARNE ACEBOLADO	DOBRADINHA FILÉ DE FRANGO com ervilhas	PANQUECA DE FRANGO FÍGADO AO MOLHO com cebolas
<b>PRATO BASE</b>	FEIJÃO CARIOCA ARROZ À GREGA ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL
<b>GUARNIÇÃO</b>	MACARRÃO AO SUGO	PIRÃO COM CALDO DE PEIXE	JARDINEIRA DE LEGUMES	PURÊ DE BATATA	FAROFA DE MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE
<b>SALADA CRUA</b>	CENOURA RALADA, BETERRABA RALADA E REPOLHO ROXO	TOMATE, PIMENTÃO E PEPINO (VINAGRETE)	ALFACE CRESPA, ACELGA E MANGA	CENOURA RALADA E BETERRABA RALADA	TOMATE, PEPINO E ALFACE	VINAGRETE
<b>SALADA COZIDA</b>	BATATA DOCE E MILHO	BATATA DO REINO E CENOURA	ABÓBORA E BETERRABA	BATATA DOCE, ABÓBORA E CENOURA	BATATA DO REINO E CENOURA	ABÓBORA, ABOBRINHA E MILHO
<b>VEGETARIANA</b>	NUGGETS DE SOJA COM LEGUMES	ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM RICOTA	SUFLÊ DE COUVE-FLORES COM BROCÓLIS	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	MOQUECA DE BANANA DA TERRA E PALMITO	PANQUECA DE SOJA
<b>SOBREMESA</b>	MOUSSE DE LIMÃO MELANCIA	COCADA CASEIRA LARANJA	BRIGADEIRO DE COLHER MELÃO	DOCE DE BANANA MAÇÃ	DOCE DE GOIABA COM CREME DE LEITE TANGERINA	COCADA ABACAXI
<b>SUCO</b>	SUCO DE UMBU SUCO DE MANGA	SUCO DE ABACAXI SUCO DE GOIABA	SUCO DE FRUTAS SUCO DE UMBU	SUCO DE ACEROLA SUCO DE MANGA	SUCO DE GOIABA SUCO DE CAJU	SUCO DE TAMARINDO SUCO DE FRUTAS

Dra. Lorena Nunes  
Nutricionista  
CRN5- 22110/P

### CARDÁPIO JANTAR 1ª Semana (04/11– 08/11/24)

	<i>Segunda-feira</i> (04/11/24)	<i>Terça-feira</i> (05/11/24)	<i>Quarta-feira</i> (06/11/24)	<i>Quinta-feira</i> (07/11/24)	<i>Sexta-feira</i> (08/11/24)
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	LOMBO BOVINO recheado com cenoura BIFE DE FRANGO com tomates e queijo ralado	ENSOPADO DE FRANGO CARNE ASSADA	FRANGO EMPANADO com farinha de milho VACA ATOLADA	PEIXE EMPANADO (molho branco á parte) LASANHA DE FRANGO	FRANGO ASSADO CARNE COZIDA COM LEGUMES
<b>PRATO BASE</b>	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM AÇAFRÃO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM CENOURA ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL
<b>GUARNIÇÃO</b>	CUSCUZ DE MILHO	BATATA DOCE salteada na manteiga	SOPA DE LEGUMES COM MASSA	AIPIM COZIDO	CALDO DE ABÓBORA COM CARNE
<b>SALADA CRUA</b>	ALFACE, TOMATE E PEPINO	CENOURA RALADA REPOLHO BRANCO E MILHO	TABULE	ACELGA, TOMATE E MAÇA	ALFACE, BETERRABA RALADA E ERVILHAS
<b>SALADA COZIDA</b>	ABÓBORA E BETERRABA	ABOBRINHA, VAGEM E CENOURA	ABÓBORA, QUIABO E ERVILHA	MACARRÃO COM CENOURA E MILHO	CENOURA E VAGEM
<b>VEGETARIANA</b>	CROQUETE DE LENTILHA	TOMATE RECHEADO COM SOJA E TOFU	NUGGETS DE LEGUMES	LASANHA DE SOJA	BROCÓLIS GRATINADO COM RICOTA FRESCA
<b>SOBREMESA</b>	PAÇOCA ABACAXI	DOCE DE BANANA MELÃO	COCADA LARANJA	PÉ DE MOLEQUE MELANCIA	MOUSSE DE MORANGO MANGA
<b>SUCO</b>	SUCO DE FRUTAS SUCO DE TAMARINDO	SUCO DE JENIAPAO SUCO DE CUPUAÇU	SUCO DE CAJU SUCO DE MANGA	SUCO DE GOIABA SUCO DE UMBU	SUCO DE FRUTAS SUCO DE CAJÁ

Dra. Lorena Nunes  
Nutricionista  
CRN5- 22110/P

**CARDÁPIO ALMOÇO 2ª Semana (11/11– 16/11/24)**

	<i>Segunda-feira</i> <i>(11/11/24)</i>	<i>Terça-feira</i> <i>(12/11/24)</i>	<i>Quarta-feira</i> <i>(13/11/24)</i>	<i>Quinta-feira</i> <i>(14/11/24)</i>	<i>Sexta-feira</i> <i>(15/11/24)</i>	<i>Sábado</i> <i>(16/11/24)</i>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	FRANGO A PARMEGIANA BISTECA SUÍNA ACEBOLADA	BIFE DE CARNE AO MOLHO MADEIRA FRANGO ASSADO COM TOSCANA	COZIDO (repolho, cenoura, batata doce, chuchu e quiabo) FRANGO COM PIMENTÕES	FÍGADO BOVINO Lombo Suíno	FERIADO	PEIXE FRITO CARNE COZIDA COM ERVILHAS
<b>PRATO BASE</b>	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO ARROZ COM AÇAFRÃO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM CENOURA ARROZ INTEGRAL	FERIADO	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL
<b>GUARNIÇÃO</b>	VIRADO DE REPOLHO COM OVOS	PURÊ DE BATATA	PIRÃO COM CALDO DE CARNE	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE	FERIADO	FAROFA DE MANTEIGA com cenoura
<b>SALADA CRUA</b>	MIX DE FOLHAS VERDES, MOLHO CEASER E CROUTONS	TOMATE, PEPINO E ALFACE	COUVE, ACELGA E TOMATE	ALFACE, TOMATE E CENOURA RALADA	FERIADO	ACELGA, COUVE E ERVILHA
<b>SALADA COZIDA</b>	BETERRABA, ABOBRINHA E ERVILHA	BATATA DO REINO E CENOURA	TABULE	REPOLHO REFOGADO COM COUVE FLOR	FERIADO	ABÓBORA COM BETERRABA E MILHO
<b>VEGETARIANA</b>	QUIBE COM QUEIJO	HAMBURGUER DE AVEIA E QUINOA	SUFLÊ DE CHUCHU	LASANHA DE ABOBRINHA	FERIADO	TORTA DE SOJA
<b>SOBREMESA</b>	LARANJA GELATINA DE UVA com leite condensad o	MELANCIA COCADA	MELÃO PÉ DE MOÇA	TANGERINA MOUSSE DE MORANGO	FERIADO	BANANA DOCE DE BANANA
<b>SUCO</b>	SUCO DE UMBU SUCO DE GOIABA	SUCO DE MANGA SUCO DE TAMARINDO	SUCO DE ABACAXI SUCO DE ACEROLA	SUCO DE GOIABA SUCO DE JENIPAPO	FERIADO	SUCO DE FRUTAS SUCO DE CAJU

**CARDÁPIO JANTAR 2ª Semana (11/11– 15/11/24)**

	<i>Segunda-feira</i> (11/11/24)	<i>Terça-feira</i> (12/11/24)	<i>Quarta-feira</i> (13/11/24)	<i>Quinta-feira</i> (14/11/24)	<i>Sexta-feira</i> (15/11/24)
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	QUIABADA ISCA DE FRANGO com batatas em rodelas	FRANGO COZIDO COM LEGUMES CARNE EM CUBOS com pimentões	FRANGO AO CREME DE MILHO Lombo bovino RECHEADO	CARNE DE SOL com cebolas ENSOPADO DE FRANGO com legumes	FERIADO
<b>PRATO BASE</b>	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ À GREGA ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM CENOURA ARROZ INTEGRAL	FERIADO
<b>GUARNIÇÃO</b>	SOPA DE LEGUMES COM MASSA	AIPIM COZIDO	CALDO VERDE COM FRANGO	CUSCUZ TEMPERADO	FERIADO
<b>SALADA CRUA</b>	CENOURA RALADA, BETERRABA E MILHO	ALFACE, TOMATE E PEPINO	COUVE, REPOLHO E MANGA	REPOLHO ROXO, ALFACE E TOMATE	FERIADO
<b>SALADA COZIDA</b>	BATATA DOCE E ABÓBORA	BETERRABA E CENOURA	ABOBRINHA E BETERRABA	BATATA DO REINO E ABÓBORA	FERIADO
<b>VEGETARIANA</b>	CROQUETE DE SOJA	ESCONDIDINHO DE LENTILHA	PASTEL DE FORNO VEGETARIANO	SUFLÊ DE COUVE-FLORES COM BROCOLIS	FERIADO
<b>SOBREMESA</b>	LARANJA COCADA	ABACAXI PAÇOCA	BANANA PÉ DE MOÇA	MELANCIADOCE DE BANANA	FERIADO
<b>SUCO</b>	SUCO DE SUCO DE	SUCO DE SUCO DE	SUCO DE SUCO DE	SUCO DE SUCO DE	FERIADO

**CARDÁPIO ALMOÇO 3ª Semana (18/11– 23/11/24)**

	<i>Segunda-feira (18/11/24)</i>	<i>Terça-feira (19/11/24)</i>	<i>Quarta-feira (20/11/24)</i>	<i>Quinta-feira (21/11/24)</i>	<i>Sexta-feira (22/11/24)</i>	<i>Sábado (23/11/24)</i>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	FRANGO EMPANADO na farinha de milho QUIABADA	ENSOPADO DE FRANGO (batata, cenoura e quiabo) BIFE DE CARNE com cebolas	FERIADO	CACHUPA BIFE DE FRANGO com pimentões	MOQUECA DE PEIXE com leite de coco CARNE ASSADA	FRANGO COZIDO COM QUIABO FÍGADO ACEBOLADO
<b>PRATO BASE</b>	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM AÇAFRÃO ARROZ INTEGRAL	FERIADO	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL
<b>GUARNIÇÃO</b>	MACARRÃO ao molho de tomate	PIRÃO COM CALDO DE FRANGO	FERIADO	FAROFA DE MANTEIGA com batata palha	CARURU	LEGUMES SAUTÉ
<b>SALADA CRUA</b>	CENOURA RALADA, BETERRABA E REPOLHO	MIX DE FOLHAS VERDES (com molho de mostarda e mel)	FERIADO	CENOURA RALADA E COUVE	ALFACE, TOMATE E PEPINO	ACELGA, TOMATE E PEPINO
<b>SALADA COZIDA</b>	ABÓBORA, ERVILHAS E ABOBRINHA	GRÃO DE BICO TEMPERADO COM LEGUMES	FERIADO	BATATA DOCE E CENOURA	BETERRABA, CENOURA E MILHO	COUVE, ABÓBORA E REPOLHO
<b>VEGETARIANA</b>	OMELETE DE SOJA	QUICHE DE ESPINAFRE COM RICOTA	FERIADO	SUFLÊ DE LEGUMES	CROQUETE DE LENTILHA	QUIBE COM QUEIJO
<b>SOBREMESA</b>	MAÇA BRIGADEIRO DE COLHER	BANANA PÉ DE MOLEQUE	FERIADO	ABACAXI DOCE DE BANANA	MELANCIA MOUSSE DE LIMÃO	LARANJA PAÇOCA
<b>SUCO</b>	SUCO DE MANGA SUCO DE ACEROLA	SUCO DE TAMARINDO SUCO DE GOIABA	FERIADO	SUCO DE JENIPAPO SUCO DE ABACAXI	SUCO DE FRUTAS SUCO DE CUPUAÇU	SUCO DE MANGA SUCO DE UMBU

Dra. Lorena Nunes  
 Nutricionista  
 CRN5- 22110/P

**CARDÁPIO JANTAR 3ª Semana (18/11– 22/11/24)**

	<i>Segunda-feira</i> <i>(18/11/24)</i>	<i>Terça-feira</i> <i>(19/11/24)</i>	<i>Quarta-feira</i> <i>(20/11/24)</i>	<i>Quinta-feira</i> <i>(21/11/24)</i>	<i>Sexta-feira</i> <i>(22/11/24)</i>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	BIFE DE FRANGO ACEBOLADO CARNE COZIDA COM MOLHO	PERNIL SUÍNO AO MOLHO LINGUIÇA (de frango) E FRANGO ASSADO	FERIADO	CARNE DESFIADA COM MILHO E ERVILHA ENSOPADO DE FRANGO	STROGONOFF DE FRANGO BIFE DE CARNE GRElhADO
<b>PRATO BASE</b>	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ Á GREGA ARROZ INTEGRAL	FERIADO	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM CENOURA ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL
<b>GUARNIÇÃO</b>	AIPIM COZIDO	CALDO DE ABÓBORA COM CARNE	FERIADO	SOPA DE LEGUMES COM MASSA	FAROFA DE MANTEIGA
<b>SALADA CRUA</b>	CENOURA RALADA, BETERRABA E MILHO	ALFACE, TOMATE E PEPINO	FERIADO	REPOLHO ROXO, ALFACE E TOMATE	VINAGRETE
<b>SALADA COZIDA</b>	BATATA DOCE E ABÓBORA	BETERRABA E CENOURA	FERIADO	BATATA DO REINO E ABÓBORA	CENOURA E ABOBRINHA
<b>VEGETARIANA</b>	TOMATE RECHEADO COM PROTEÍNA DE SOJA	ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM LEGUMES	FERIADO	LASANHA DE SOJA	ALMONDEGA DE SOJA AO SUGO
<b>SOBREMESA</b>	LARANJA COCADA	ABACAXI PAÇOCA	FERIADO	MELANCIA PÉ DE MOÇA	TANGERINA GOIABADA
<b>SUCO</b>	SUCO DE MANGA SUCO DE CAJU	SUCO DE GOIABA SUCO DE TAMARINDO	FERIADO	SUCO DE UMBU SUCO DE ABACAXI	SUCO DE FRUTAS SUCO DE MANGA

Dra. Lorena Nunes  
 Nutricionista  
 CRN5- 22110/P

**CARDÁPIO ALMOÇO 4ª Semana (25/11– 30/11/24)**

	<i>Segunda-feira</i> <i>(25/11/24)</i>	<i>Terça-feira</i> <i>(26/11/24)</i>	<i>Quarta-feira</i> <i>(27/11/24)</i>	<i>Quinta-feira</i> <i>(28/11/24)</i>	<i>Sexta-feira</i> <i>(29/11/24)</i>	<i>Sábado</i> <i>(30/11/24)</i>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	VACA ATOLADA FRANGO ASSADO	FÍGADO AO MOLHO STROGONOFF DE FRANGO	PERNIL AO MOLHO  FRANGO A PARMEGIANA	ENSOPADO DE FRANGO COM QUIABO CARNE DE SOL ACEBOLADA	MOQUECA DE PEIXE (com leite de coco) BIFE DE CARNE com pimentões	FRANGO ACEBOLADO STROGONOFF DE CARNE
<b>PRATO BASE</b>	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM COUVE ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO FRADINHO ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM AÇAFRÃO ARROZ INTEGRAL
<b>GUARNIÇÃO</b>	FAROFA DE MANTEIGA com soja	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	JARDINEIRA DE LEGUMES	AIPIM FRITO	CARURU	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE
<b>SALADA CRUA</b>	COUVE, TOMATE E MILHO	ALFACE, CENOURA RALADA E BETERRABA	TOMATE, CEBOLA E ALFACE	TOMATE, PEPINO E CEBOLA EM RODELAS	COUVE E CENOURA RALADA	ACELGA, CENOURA RALADA E REPOLHO RALADO
<b>SALADA COZIDA</b>	CENOURA E VAGEM	BATATA DOCE E ABÓBORA	BETERRABA E BATATA DO REINO	BATATA DOCE E CENOURA	BANANA DA TERRA ASSADA	ABOBRINHA E CENOURA
<b>VEGETARIANA</b>	TORTA DE LEGUMES	NHOQUE DE BATATA AO MOLHO BRANCO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	SOJA COM MOLHO DE TOMATE	MOQUECA DE BANANA DA TERRA COM OVO	TOMATE RECHEADO COM SOJA E QUEIJO
<b>SOBREMESA</b>	MELANCIA DOCE DE GOIABA	BANANA PÉ DE MOLEQUE	ABACAXI DOCE DE BANANA	MELÃO PAÇOCA	MAÇA PÉ DE MOLEQUE	LARANJA MANJÁ DE COCO
<b>SUCO</b>	SUCO DE UMBU SUCO DE GOIABA	<i>SUCO DE CAJU</i> <i>SUCO DE ACEROLA</i>	SUCO DE GOIABA SUCO DE MANGA	SUCO DE MANGA SUCO DE CAJU	SUCO DE TAMARINDO SUCO DE ACEROLA	SUCO DE UMBU SUCO DE GOIABA

Dra. Lorena Nunes  
 Nutricionista  
 CRN5- 22110/P

### CARDÁPIO JANTAR 4ª Semana (25/11– 29/11/24)

	<i>Segunda-feira</i> (25/11/24)	<i>Terça-feira</i> (26/11/24)	<i>Quarta-feira</i> (27/11/24)	<i>Quinta-feira</i> (28/11/24)	<i>Sexta-feira</i> (29/11/24)
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	LOMBO BOVINO ISCA DE FRANGO COM TOSCANA	BIFE DE CARNE A PIZZAOLO FRANGO À PASSARINHA	PEIXE FRITO FÍGADO AO MOLHO	BISTECA SUÍNA CARNE COZIDA COM LEGUMES (repolho, cenoura e chuchu)	CHURRASCO MISTO (CARNE, FRANGO E TOSCANA) FRANGO COZIDO com cenoura
<b>PRATO BASE</b>	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ Á GREGA ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM CENOURA ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL
<b>GUARNIÇÃO</b>	CUSCUZ DE MILHO	AIPIM COZIDO	SOPA COM LEGUMES E MASSA	BATATA DOCE COZIDA	CALDO DE ABÓBORA COM CARNE
<b>SALADA CRUA</b>	CENOURA RALADA, BETERRABA E MILHO	MIX DE FOLHAS, TOMATE E PEPINO	COUVE, REPOLHO E MANGA	REPOLHO ROXO, ALFACE E TOMATE	VINAGRETE
<b>SALADA COZIDA</b>	ABÓBORA E ABOBRINHA	BETERRABA E CENOURA RALADA	BATATA, CENOURA E MILHO	MACARRÃO, ERVILHA FRESCA E PRESUNTO	BATATA DO REINO, ABÓBORA E VAGEM
<b>VEGETARIANA</b>	QUIBE COM LEGUMES	LASANHA DE SOJA AO MOLHO BRANCO	OMELETE DE QUEIJO	STROGONOFF DE GRÃO BICO	TORTA DE LEGUMES
<b>SOBREMESA</b>	MELANCIA COCADA	BANANA PÉ DE MOLEQUE	LARANJA DOCE DE BANANA	MAÇA COCADA	MELÃO GOIABADA
<b>SUCO</b>	SUCO DE TAMARINDO SUCO DE ACEROLA	SUCO DE MANGA SUCO DE CAJU	SUCO DE GOIABA SUCO DE UMBU	SUCO DE TAMARINDO SUCO DE ACEROLA	SUCO DE UMBU SUCO DE GOIABA

Dra. Lorena Nunes  
Nutricionista  
CRN5- 22110/P



Dra. Lorena Nunes  
Nutricionista  
CRN5- 22110/P