



ALMOÇO	Segunda (17/11)	Terça (18/11)	Quarta (19/11)	Quinta (20/11)	Sexta (21/11)	Sábado (22/11)
Principal	Strogonoff de carne  	Carne do sol 	Feijoada  	Feriado - Dia da Consciência Negra	Catchupa  	Peixe crocante 
	Suíno com abacaxi 	Vatapá de frango  	Piri-Piri 		Frango ao forno 	Assado de panela 
Vegetariano	Curry de lentilha	Refogado de lentilha	Moqueca vegetariana		Assado de grão de bico c legumes	Moqueca vegetariana
Salada Crua	Alface crespa, alface roxa, rucula, manga	Alface, beterraba, pepino	Alface, tomate e pepino, cebola roxa		Alface, beterraba, cenoura	Acelga, beterraba, cenoura e melão
Salada Cozida	Beterraba e abobrinha	Macaxeira	Couve manteiga, cenoura, repolho		Batata sautê	Batata doce
Guarnição	Cuscuz	Farofa	Farofa c/ soja		Farofa	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Branco	Baião de dois	Arroz Branco		Arroz Branco	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral		Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca		Feijão Carioca	Feijão Carioca
Fruta	Melão espanhol	Banana prata	Laranja		Melão japonês	Melancia
Doce	Leite tablete	Paçoquinha	Cocada		Coxa de moça	Paçoquinha
Suco	Manga	Goiaba	Acerola		Cajá	Abacaxi

JANTAR	Segunda (17/11)	Terça (18/11)	Quarta (19/11)	Quinta (20/11)	Sexta (21/11)	Sábado (22/11)
Principal	Frango assado 	Fígado ao molho 	Jardineira de carne 	Feriado - Dia da Consciência Negra	Carne ao molho picante 	xxxxxxxxx
	Chep e arroz pintado 	Carne ao molho 	Frango a parisense  		Peixe a milanesa  	
Sopa	Frango	Carne	Canja		Carne	
Vegetariano	Salpicão vegetariano	Hamburguer de soja	Panqueca vegana		Torta de legumes	
Salada Crua	Alface, cenoura e repolho roxo e verde	Repolho ao vinagrete	Alface crespa, alface roxa, rucula, hortelã e abacaxi		Acelga, cenoura, pepino e manga	
Salada Cozida	Batata e chuchu	Beterraba e vagem	Abóbora e vagem		Abobrinha, chuchu e abóbora	
Guarnição	Purê	Macarrão**	Cuscuz		Farofa com soja	
Acompanhamentos	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco		Arroz Branco	
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral		Arroz Integral	
	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda		Feijão Corda	
Fruta	Maçã	Mamão	Abacaxi		Laranja	
Doce	Quebra-queixo	Coxa de moça	Goiaba cristalizado		Leite tablete	
Suco	Maracujá	Abacaxi	Graviola		Acerola	

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

Gabriela Viana Lima
Nutricionista

* Contém lactose

** Contém glúten

ALÉRGICOS: Pode conter trigo, centeio, cevada, aveia, leite, ovo, soja, milho;

19/11: Almoço em alusão a Consciência Negra

