

CARDÁPIO MENSAL

NOVEMBRO 2024

NOVA
escola

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano

CRN3 46801

ACIMA DE 18 MESES

Sexta-feira

Dia 1

Desjejum

Cookie de maçã

Fruta

Maçã

Almoço

Arroz/Feijão/Carne assada
desfiada/Salada de acelga/Melão

Lanche

Bolo de cenoura/Suco de fruta

Pré-jantar

Arroz com frango, batata e
abóbora

Segunda-feira

Dia 4

Terça-feira

Dia 5

Quarta-feira

Dia 6

Quinta-feira

Dia 7

Sexta-feira

Dia 8

Desjejum

Biscoito de arroz integral

Pão de abóbora

Bolo de mandioca

Cookie de maçã

Bolo de laranja

Fruta

Melancia

Mamão

Banana

Abacaxi

Melão

Almoço

Arroz integral/Feijão/Frango
desfiado/Salada de repolho
colorido/Maçã

Arroz/Feijão/Carne de panela
com batata doce/Salada de
vinagrete/ Laranja

Arroz integral/Feijão/Frango
assado/ Salada de alface e
pepino/Melão

Arroz/Feijão/Macarrão integral
com brócolis/Frango com chuchu/
Salada de acelga/ Melancia

Arroz/Feijão/Carne moída com
quibebe/Salada de rúcula com
rabanete/Banana

Lanche

Pão de abóbora/Suco de fruta

Bolo de mandioca/Suco de fruta

Cookie de maçã/Suco de fruta

Bolo de laranja/Chá/Suco de fruta

Pão caseiro de beterraba/Suco de
fruta

Pré-jantar

Sopa de arroz, berinjela, frango,
couve e lentilha

Sopa de macarrão, abóbora,
chuchu, frango e feijão carioca

Sopa de mandioquinha, arroz,
brócolis, carne bovina e feijão
fradinho

Sopa de fubá, mandioquinha,
carne bovina, almeirão e vagem

Arroz com frango, cenoura e
abobrinha

Todos os nossos produtos são feitos com ingredientes naturais, sem lactose, corantes, conservantes ou adição de açúcares. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO MENSAL

NOVEMBRO 2024

NOVA
escola

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano

CRN3 46801

ACIMA DE 18 MESES

	Segunda-feira Dia 11	Terça-feira Dia 12	Quarta-feira Dia 13	Quinta-feira Dia 14	Sexta-feira Dia 15
Desjejum	Biscoito de arroz integral	Bolo de cacau	Biscoito de tapioca com mandioquinha	Cookie de banana	
Fruta	Melancia	Melão	Banana	Maçã	
Almoço	Arroz integral/Feijão/Frango com creme de milho/Salada de acelga/Abacaxi	Arroz/Feijão/Ovos mexidos com couve flor/Salada de vinagrete/Banana	Arroz integral/Feijão/Feijoadinha light/Salada de couve/Laranja	Arroz/Feijão/Macarrão ao sugo/Carne moída com vagem/Salada de alface/Melancia	FERIADO
Lanche	Bolo de cacau/Chá/Suco de fruta	Biscoito de tapioca com mandioquinha/Suco de fruta	Cookie de banana/Suco de fruta	Pão de inhame/Suco de fruta	
Pré-jantar	Sopa de arroz, inhame, espinafre, feijão branco e carne bovina	Sopa de macarrão, couve flor, abobrinha, feijão carioca e frango	Sopa de mandioca, brócolis, almeirão, feijão branco e carne bovina	Sopa de chuchu, arroz integral, frango, grão de bico e espinafre	

	Segunda-feira Dia 18	Terça-feira Dia 19	Quarta-feira Dia 20	Quinta-feira Dia 21	Sexta-feira Dia 22
Desjejum	Biscoito de arroz integral	Pão de abobrinha		Torrada integral	Pão de batata
Fruta	Melancia	Melão		Maçã	Abacaxi
Almoço	Arroz integral/Feijão/Frango desfiado/Salada de repolho roxo/Maçã	Arroz/Feijão/Carne assada com batata/Salada de almeirão/Banana	FERIADO	Arroz/Feijão/Macarrão com couve flor/Frango assado/Salada de rúcula com pepino/Mamão	Arroz/Feijão/Omelete de forno com brócolis/Salada de alface/Laranja
Lanche	Pão de abobrinha/Suco de fruta	Bolo de milho/Chá/Suco de fruta		Pão de batata/Suco de fruta	Bolo de cenoura/ Suco de fruta
Pré-jantar	Sopa de arroz, berinjela, frango, couve e lentilha	Sopa de arroz integral, mandioca, feijão fradinho, couve flor e carne bovina		Arroz com frango, batata doce, chuchu e abóbora	Sopa de arroz integral, batata, espinafre, feijão branco e frango

Todos os nossos produtos são feitos com ingredientes naturais, sem lactose, corantes, conservantes ou adição de açúcares. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO MENSAL

NOVEMBRO 2024

NOVA
escola

NUTRICIONISTA: Roberta Quintiliano

CRN3 46801

ACIMA DE 18 MESES

	Segunda-feira Dia 25	Terça-feira Dia 26	Quarta-feira Dia 27	Quinta-feira Dia 28	Sexta-feira Dia 29
Desjejum	Torrada integral	Pão de chuchu	Biscoito de tapioca com mandioquinha	Pão caseiro de batata doce	Cookie de maçã
Fruta	Maçã	Banana	Melancia	Mamão	Melão
Almoço	Arroz integral/ Feijão/Carne de panela com mandioca/Salada de chicória/Melão	Arroz/Feijão/Frango desfiado com purê de batata/Salada de tomate e alface/Mamão	Arroz integral/Feijão/ Rocambole de carne com legumes/Salada de almeirão/ Abacaxi	Arroz/ Feijão/Macarrão integral ao sugo/Frango com chuchu/ Salada de rúcula/Banana	Arroz/Feijão/Macarrão ao sugo/ Carne moída com vagem/ Salada de pepino/Melancia
Lanche	Pão de chuchu/Suco de fruta	Biscoito de tapioca com mandioquinha/Suco de fruta	Pão caseiro de batata doce/ Chá/Suco de fruta	Cookie de maçã/Suco de fruta	Bolo de cacau/Suco de fruta
Pré-jantar	Sopa de macarrão, vagem, couve flor, chuchu e frango	Sopa de abobrinha, arroz, couve, carne bovina e feijão carioca	Sopa de macarrão, chuchu, chicória, frango e grão de bico	Sopa de arroz, brócolis, carne bovina e feijão branco	Sopa de fubá, abobrinha, frango, feijão carioca e brócolis

Todos os nossos produtos são feitos com ingredientes naturais, sem lactose, corantes, conservantes ou adição de açúcares. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.