

NOVEMBRO/2017

CARDÁPIO COLÉGIO OBJETIVO – 1ª SEMANA (06/11 a 10/11)

DIAS	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
CAFÉ DA MANHÃ	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta
ALMOÇO	Arroz Branco/Integral Feijão Carne de Panela com Batata Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Coxa de Frango no molho com ervilha Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Carne desfiada com legumes variados Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Frango em cubos com abóbora madura Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Carne moída com purê de batata doce Suco Natural
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Pão de cenoura com patê de ricota temperada Fruta	Suco Natural Mini Pão francês com Fruta	Suco Natural Bolo de coco Biscoito de polvilho Fruta	<u>SUCO DE MAÇÃ COM BETERRABA</u> Mini Pão de fubá com margarina/manteiga Fruta	Suco Natural Pão de Leite com Requeijão Fruta
JANTAR	Arroz Branco/Integral Feijão Frango em tiras com abobrinha/tomate e cebola Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Isclas de carne com mandioca Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Escondidinho de Frango (purê de batata/frango) Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Cenoura ralada Hambúrguer de carne Suco Natural	Sopa de Batata/cenoura e carne desfiada e macarrão

Mariana M. Cardenas
Nutricionista Responsável Técnica
CRN 27.190

NOVEMBRO/2017

CARDÁPIO COLÉGIO OBJETIVO – 2ª SEMANA (13/11 À 17/11)

DIAS	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
CAFÉ DA MANHÃ	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta
ALMOÇO	Arroz Branco/Integral Feijão Brócolis cozido Almondegas de carne Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Iscas de frango com purê misto (batata e cenoura) Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Stroganoff de Carne Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Chuchu cozido Frango em cubos com requeijão Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Carne em tiras com ervilha e milho Suco Natural
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Pão de cenoura com queijo branco Fruta	Suco Natural Mini Pão francês com queijo mussarela Fruta	Suco Natural Bolacha água e sal <u>BOLO DE BANANA COM FARINHA INTEGRAL</u> Fruta	Suco Natural Bisnaguinha Integral com margarina/manteiga Fruta	Suco Natural Pão de Leite com requeijão Fruta
JANTAR	Arroz Branco/Integral Feijão Omelete de queijo com Espinafre refogado Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Carne de panela com mandioquinha Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Coxa e sobrecoxa de frango assadas com legumes Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Carne moída com cenoura e inhame Suco Natural	Sopa de Feijão com macarrão e beterraba

Mariana M. Cardenas
Nutricionista Responsável Técnica
CRN 27.190

NOVEMBRO/2017

CARDÁPIO COLÉGIO OBJETIVO - 3ª SEMANA (20/11 À 24/11)

DIAS	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
CAFÉ DA MANHÃ	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta
ALMOÇO	Arroz Branco/Integral Feijão Frango em tiras com abobrinha/tomate e cebola Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Iscas de carne com mandioca Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Escondidinho de Frango (purê de batata/frango) Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Cenoura ralada Hambúrguer de carne Suco Natural	Sopa de Mandioquinha com couve-flor e frango
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Mini Misto frio (Mini pão francês com queijo) Fruta	Suco Natural Bisnaguinha integral com requeijão e queijo Fruta	Suco Natural Bolacha cream cracker <u>BOLO DE ABOBRINHA</u> Fruta	Suco Natural Mini Pão de fubá com margarina/manteiga Fruta	Suco Natural Pão de Leite com Requeijão Fruta
JANTAR	Arroz Branco/Integral Feijão Tomate Carne de Panela com Batata Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Coxa de Frango no molho com ervilha Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Carne desfiada com legumes variados Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Frango em cubos com abóbora madura Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Carne moída com purê de batata doce Suco Natural

Mariana M. Cardenas
Nutricionista Responsável Técnica
CRN 27.190

NOVEMBRO/2017

CARDÁPIO COLÉGIO OBJETIVO - 4ª SEMANA (27/11 À 01/12)

DIAS	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
CAFÉ DA MANHÃ	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta	Leite* Suco Natural ou Fruta
ALMOÇO	Arroz Branco/Integral Feijão Omelete de queijo com Espinafre refogado Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Carne de panela com mandioquinha Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Coxa e sobrecoxa de frango assadas com legumes Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Carne moída com cenoura e inhame Suco Natural	Sopa de Mandioca com carne
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Pão de queijo Fruta	Suco Natural Mini pão francês com requeijão Fruta	Suco Natural Pão Integral com queijo branco Fruta	Suco Natural Biscoito de polvilho Bolo de coco Fruta	<u>SUCO DE LARANJA COM COUVE</u> Pão de Leite com Maionese Fruta
JANTAR	Arroz Branco/Integral Feijão Brócolis cozido Almondegas de carne Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Iscas de frango com purê misto (batata e cenoura) Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Strogonoff de Carne Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Chuchu cozido Frango em cubos com requeijão Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Carne em tiras com ervilha e milho Suco Natural

Mariana M. Cardenas
Nutricionista Responsável Técnica
CRN 27.190