



					01/nov
Prato base					Arroz e feijão
					Frango a pizzaiolo
Proteína					Peixe empanado assado
Guarnição					Mix de legumes refogado
Saladas					Salada mista
Bebida					Suco de fruta ou água
Sobremesa					Gelatina
	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Macarão ao molho sugo Arroz e feijão (OPCIONAL)	Arroz e feijão
Proteína	Isca de carne grelhado	Frango em cubos refogado	Picadinho de carne	Sobrecoxa de frango desossada assada	Hamburguinho bovino assado
Proteína	Omelete do hulk	Carne moída	Filé de frango grelhado	Tirinha de carne grelhado	Isas de peixe grelhado
Guarnição	Brócolis ao vapor	Milho ao vapor	Jardineira de legumes	Abobrinha refogada com salsa	Batata rústica assada
Saladas	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista
Bebida	Suco de fruta ou água	Suco de fruta ou pagua	Suco de fruta ou água	Suco de fruta ou água	Suco de fruta ou água
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de morango
	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
Prato base	Arroz e feijão nutritivo	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Macarão ao alho e azeite Arroz e feijão (OPCIONAL)	FERIADO 
Proteína	Strogonoff de frango	Carne moída com abobrinha ralada	Filé de frango a pizzaiolo	Almôdegas ao molho sugo	
Proteína	Bife grelhado	Ovo mexido	Tirinha de carne grelhada	Franguinho na pressão	
Guarnição	Mix de legumes salteados	Farofa colorida	Batata palha	Jardineira de legumes	
Saladas	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista	
Bebida	Suco de fruta ou água	Suco de fruta ou pagua	Suco de fruta ou água	Suco de fruta ou água	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	FERIADO 	Espaguete ao molho rosê Arroz e feijão (OPCIONAL)	Arroz e feijão
Proteína	Ovo grelhado	Nuggets de frango caseiro assado		Carne moída	Filé de frango grelhado
Proteína	Coxinha de frango assada	Picadinho de carne		Isas de frango refogado	Panqueca de carne
Guarnição	Purê de batata	Brócolis ao vapor		Vagem e chuchu com especiarias	Mix de legumes salteados
Saladas	Salada mista	Salada mista		Salada mista	Salada mista
Bebida	Suco de fruta ou água	Suco de fruta ou pagua		Suco de fruta ou água	Suco de fruta ou água
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Bolo colorido
	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz	Lasanha a bolonhesa	Arroz e feijão
Proteína	Peixe empanado assado	Escondidinho de frango	Feijoadilha lighth		Isas de frango empanado assado
Proteína	Bife de panela	Kibe de forno	Omelete caprese	Cubos de carne na pressão	Carne moída ao molho
Guarnição	Duo de brócolis e couve- flor ao vapor	Batata palito assada	Farofa com couve	Mix de legumes ao vapor	Beterraba refogada
Saladas	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista
Bebida	Suco de fruta ou água	Suco de fruta ou pagua	Suco de fruta ou água	Suco de fruta ou água	Suco de fruta ou água
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Brigadeiro de colher

* Na ausência de algum alimento, o mesmo será substituído por similar

Nutricionista: Joyce de L. e S. Aliprandi – CRN3: 54001