


**SEGUNDA-FEIRA**
**TERÇA-FEIRA**
**QUARTA-FEIRA**
**QUINTA-FEIRA**
**SEXTA-FEIRA**

<b>04/11</b>	<b>05/11</b>	<b>06/11</b>	<b>07/11</b>	<b>08/11</b>
<p>Arroz Arroz integral Feijão Carne com molho Massa na manteiga Brócolis refogado</p> <p>Salada: pepino japonês e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>Arroz</p> <p>Arroz com cenoura e ervilha refogadas Feijão carioca Frango grelhado Milho cozido</p> <p>Salada: alface e repolho verde</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>Arroz Feijão Isclas de carne Polenta cremosa Couve-flor na manteiga</p> <p>Salada: tomate e chuchu com ovos</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>Arroz Arroz integral Feijão Frango com molho Batata na manteiga</p> <p>Salada: rúcula e abobrinha</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>Arroz Feijão Lentilha Isclas de carne aceboladas Penne aos quatro queijos Cenoura refogada</p> <p>Salada: couve-flor e mix de folhas</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>
<p><b>11/11</b></p> <p>Arroz Arroz Integral Feijão Isclas de carnes à milanesa Batata no forno com queijo</p> <p>Salada: alface e beterraba</p> <p>Frutas picadas Suco</p>	<p><b>12/11</b></p> <p>Arroz Feijão Lentilha Frango na panela Massa espaguete com molho Cenoura com ervilha</p> <p>Salada: repolho roxo e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>13/11</b></p> <p>Arroz Arroz com couve Feijão carioca Carne moída refogada com batata Bolinho de arroz</p> <p>Salada: repolho, abobrinha e brócolis</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>14/11</b></p> <p>Arroz Arroz Integral Feijão Fricassê de frango Batata palha</p> <p>Salada: tomate e rúcula</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>15/11</b></p> <p>FERIADO</p>



<p><b>18/11</b></p> <p>Arroz Arroz colorido Feijão Carne com molho Legumes refogados</p> <p>Salada: alface, pepino japonês e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>19/11</b></p> <p>Arroz Arroz integral Feijão carioca Frango grelhado Polenta cremosa Repolho refogado</p> <p>Salada: alface e repolho verde</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>20/11</b></p> <p>Arroz Arroz com cenoura picada e milho Feijão Carne de panela Brócolis refogado</p> <p>Salada: tomate e chuchu com ovos</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>21/11</b></p> <p>Arroz Lentilha Feijão Frango refogado com ervilha e milho Massa na manteiga Couve refogada</p> <p>Salada: alface e abobrinha</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>22/11</b></p> <p>Arroz Feijão Isclas de carne aceboladas Purê de batata</p> <p>Salada: tomate e mix de folhas</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>
<p><b>25/11</b></p> <p>Arroz Arroz colorido Feijão Panqueca de carne Cenoura com milho refogados</p> <p>Salada: alface, pepino japonês e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>26/11</b></p> <p>Arroz Arroz integral Feijão carioca Frango na panela Batata refogada</p> <p>Salada: alface e repolho verde</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>27/11</b></p> <p>Arroz Arroz com cenoura picada e milho Feijão Almôndegas ao molho Massa c/ molho</p> <p>Salada: tomate e chuchu com ovos</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>28/11</b></p> <p>Arroz Lentilha Feijão Frango acebolado Tortinha de milho</p> <p>Salada: alface e abobrinha</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>29/11</b></p> <p>Arroz Feijão Strogonoff de carne Batata palha Brócolis na manteiga</p> <p>Salada: tomate e mix de folhas</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>

\* O cardápio poderá sofrer alterações, sempre respeitando as necessidades dos estudantes.

**Nutricionista Responsável Priscila Vargas / CRN2 8535**

[www.priscilavargas.com.br](http://www.priscilavargas.com.br)