

## CARDÁPIO DE NOVEMBRO- ESCOLA E.I. ALGODÃO DOCE

Hora/Refeição	07h30min Café da manhã	09h30 Lanche da manhã	11h30min Almoço	14h30min Lanche da tarde	17hs Janta
Seg 6/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/Lentilha/ Massa com frango +salada de tomate	Suco + bolo de laranja	Arroz/Lentilha/ polenta com frango/salada de cenoura
Ter 07/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/feijão/ panqueca de guisado/salada de alface	Chá+pizza caseira	Carreteiro /feijao+ salada de couve-flor
Qua 08/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	FRUTA	Arroz/feijão/ovos cozidos/ purê de batata+salada de beterraba	Dia da fruta	Arroz/ feijão/Polenta com queijo + salada de alface
Qui 09/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz com galinha/lentilha/ couve refogada + salada de cenoura	Torradas com queijo + suco	Arroz/lentilha/ omelete com legumes/ salada de brócolis
Sex 10/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/Feijão/Carne com molho/moranga refogada/salada de repolho	Lanche coletivo	Sopa de feijão com massinha

**Cardápio sujeito a alterações.**

Aproximadamente 1.300kcal por dia.