

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 20/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/feijão/Purê de batata/guisado com molho +salada de tomate	Sanduíche natural + suco	Arroz/feijão/massa com molho vermelho/ovos cozidos/salada de alface
Ter 21/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/feijão/polenta recheada com frango/salada de beterraba	Suco de fruta+ Bolo formigueiro	Arroz com galinha+ salada de repolho
Qua 22/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/lentilha/almôndegas com molho/batata cozida+couve refogada	Dia da fruta	Massa com sardinha/lentilha/ salada de cenoura ralada
Qui 23/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/feijão/frango assado/ brócolis refogado	Suco + biscoitos sortidos	Arroz/feijão/omelete com espinafre/ salada de alface
Sex 24/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/Feijão/carne com molho/moranga refogada/salada de cenoura	Lanche coletivo	Canja de galinha

Cardápio sujeito a alterações.

Aproximadamente 1.300kcal por dia.