

**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 27/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/lentilha/macarrão com sardinha/Salada de tomate	Pizza caseira + suco de fruta	Carreteiro/lentilha/ couve refogada
Ter 28/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/feijão/frango com molho/ moranga assada+salada de cenoura	Chá gelado + bolo de cenoura	Arroz com galinha/feijão + salada de beterraba cozida
Qua 29/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/feijão/Poleenta recheada com guisado/salada de couve-flor	Dia da fruta	Carreteiro/Feijão + salada de repolho
Qui 30/11	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/Feijão/ Panqueca colorida com recheio de frango/ salada de alface	Achocolatado + Torradas com queijo	Arroz com galinha/Feijão/ salada de tomate
Sex 01/12	Café com leite + pão com acompanhamentos	Fruta	Arroz/Feijão/massa com molho/ovos cozidos/ Salada de pepino	Lanche coletivo	Sopão de legumes

Cardapio sujeito a alterações.

Aproximadamente 1300kcal por dia.