



CARDÁPIO - NOVEMBRO/2016

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	(01.11.2016) Arroz e Feijão Panqueca de frango Cenoura palito sautee Salada de folhas mistas Suco	(02.11.2016) FERIADO	(03.11.2016) Arroz e Feijão Carne moída com legumes Repolho refogado Salada Alface/beterraba Suco	(04.11.2016) Arroz e Feijão Frango crocante Macarrão ao sugo Salada de acelga/Pepino Suco
(07.11.2016) Arroz e Feijão Omelete de tomate Legumes refogados Beterraba cozida/ Escarola Suco	(08.11.2016) Arroz e Feijão Estrogonofe bovino Batata assada Salada de Almeirão / tomate Suco	(09.11.2016) Arroz e feijão Feijoada Farofa/couve Salada Alface /Cenoura ralada Suco	(10.11.2016) Arroz e feijão Filé de frango grelhado Macarrão alho e óleo Salada de Acelga/pepino Suco	(11.11.2016) Arroz e feijão Carne assada Purê de batatas Salada de Alface / berinjela Suco
(14.11.2016) EMENDA	(15.11.2016) FERIADO	(16.11.2016) Arroz e feijão Linguiça de frango assada Farofa Salada de pepino/Alface Suco	(17.11.2016) Arroz e Feijão Almôndegas bovinas Macarrão ao sugo Salada Repolho/beterraba Suco	(18.11.2016) Arroz e lentilha Frango Assado Bolinho de arroz Salada cenoura ral./alface Suco
(21.11.2016) Arroz e Feijão Carne moída refogada Batata doce assada Salada Acelga/beterraba Suco	(22.11.2016) Arroz e Feijão Escondidinho de frango Repolho refogado Salada Alface/Cenoura ral Suco	(23.11.2016) Arroz e Feijão preto Bisteca ao m. limão Farofa de banana Salada Almeirão/tomate Suco	(24.11.2016) Arroz e Feijão Bife de panela Abobrinha gratinada Salada Escarola/maionese Suco	(25.11.2016) Arroz e Feijão Peixe Assado Legumes na manteiga Salada Alface/tomate Suco
(28.11.2016) Arroz e Feijão Hambúrguer a pizzaiollo Cenoura palito com vagem Salada de alface/ tomate Suco	(29.11.2016) Arroz e Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Salada de Escarola/ Chuchu Suco	(30.11.2016) Arroz e Feijão Picado bovino Polenta cremosa Salada de alface/ tomate Suco		

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477**



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	(01.11.2016) Arroz e Feijão Isclas de frango Cenoura palito refogada Suco	(02.11.2016) FERIADO	(03.11.2016) Arroz e Feijão Carne moída Salada de beterraba Suco	(04.11.2016) Arroz e Feijão Filé de frango Salada Acelga Suco
(07.11.2016) Arroz e Feijão Omelete de tomate Legumes refogados Suco	(08.11.2016) Arroz e Feijão Isclas de carne grelhadas Salada de tomate Suco	(09.11.2016) Arroz Feijão Picado bovino Salada de Alface Suco	(10.11.2016) Arroz e feijão Frango desfiado Salada de pepino Suco	(11.11.2016) Arroz e Feijão Carne assada Purê de batatas Suco
(14.11.2016) EMENDA	(15.11.2016) FERIADO	(16.11.2016) Arroz e Feijão Ovo mexido com tomate Salada de Alface Suco	(17.11.2016) Arroz e Feijão Almôndega bovina Beterraba cozida Suco	(18.11.2016) Arroz e Feijão Frango Assado Salada cenoura ral. Suco
(21.11.2016) Arroz e Feijão Carne moída refogada Batata doce assada Suco	(22.11.2016) Arroz e Feijão Frango desfiado Repolho refogado Suco	(23.11.2016) Arroz e Feijão Omelete de queijo Salada de alface Suco	(24.11.2016) Arroz e Feijão Bife de panela Abobrinha refogada Suco	(25.11.2016) Arroz e Feijão Rocambole de carne Legumes n manteiga Suco
(28.11.2016) Arroz e Feijão Hambúrguer caseiro Cenoura palito com vagem Suco	(29.11.2016) Arroz e Feijão Isclas de frango Salada de escarola Suco	(30.11.2016) Arroz e Feijão Picado bovino Polenta cremosa Suco		



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	(01.11.2016) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango)	(02.11.2016) FERIADO	(03.11.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(04.11.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, mandioquinha, vagem, frango)
(07.11.2016) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(08.11.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne desfiada, beterraba, chuchu, batata)	(09.11.2016) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(10.11.2016) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango).	(11.11.2016) Sopa de fubá c/ couve (fubá, couve, carne desfiada)
(14.11.2016) EMENDA	(15.11.2016) FERIADO	(16.11.2016) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(17.11.2016) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(18.11.2016) Creme de Ervilhas (Ervilha, batata, espinafre, frango desfiado)
(21.11.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(22.11.2016) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango)	(23.11.2016) Sopa creme de abóbora (abóbora, mandioca, ovo cozido)	(24.11.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(25.11.2016) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)
(28.11.2016) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(29.11.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(30.11.2016) Creme de Mandioca (Mandioca, batata doce, carne desfiada)		