



# CARDÁPIO – Novembro/2018

Colégio  
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.11.2018) Arroz e Feijão Carne Cubos Cozida Batata e Cenoura assadas Salada de Vagem Suco	(02.11.2018) Feriado
(05.11.2018) Arroz e Feijão Ovo Frito ou Ovo Cozido Repolho Mix refogado Salada Alface com tomate Suco	(06.11.2018) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão com Brócolis Salada de Cenoura ralada Suco	(07.11.2018) Arroz e Feijão Lombo Assado Viradinho de espinafre Salada de Repolho Suco	(08.11.2018) Arroz e Feijão Filé de Frango Milanesa Creme de Milho Salada de Tomate e Rúcula Suco	(09.11.2018) Arroz e Feijão Moqueca de Peixe Batatas Coradas Salada de Couve flor Suco
(12.11.2018) Arroz e Feijão Linguça de Frango Assada Acelga Alho e óleo Salada de Agrião e abobrinha Suco	(13.11.2018) Arroz e Feijão Sobrecoca desossada grelhada Macarrão ao Sugo Salada de Mandioquinha Suco	(14.11.2018) Arroz e Feijão Feijoada light Couve refogada/farofa Salada de Repolho Vinagrete Suco	(15.11.2018) Feriado	(16.11.2018) Feriado
(19.11.2018) Arroz e Feijão Omelete Assado com legumes Salada de Repolho Suco	(20.11.2018) Arroz e Feijão Kibe de Bandeja Tomates assados Salada de Grão de Bico Suco	(21.11.2018) Arroz e Feijão Bife de panela Batata e cenoura cozida Salada Pepino Suco	(22.11.2018) Arroz e Feijão Fricassê de Frango Batata Palha Salada de Chicória Suco	(23.11.2018) Arroz e Feijão Hambúrguer Grelhado Abobrinha Gratinada Salada de Acelga Suco
(26.11.2018) Arroz e Feijão Linguça Calabresa Escarola refogada Salada de Alface e Tomate Suco	(27.11.2018) Arroz e Feijão Frango Cozido Polenta ao sugo Salada de Beterraba Suco	(28.11.2018) Arroz e Feijão Escondidinho de Carne Salada de Cenoura com milho Suco	(29.11.2018) Arroz e Feijão Filé de Peixe Crocante Legumes saute Salada de Berinjela Suco	(30.11.2018) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão à Bolonha Salada de Pepino Japonês Suco

**\*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

**Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922**

# CARDÁPIO – Maternal - Novembro/2018



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			<b>(01.11.2018)</b> Arroz e Feijão Carne Cubos Cozida Batata e Cenoura assadas Salada de Vagem	<b>(02.11.2018)</b> Feriado
<b>(05.11.2018)</b> Arroz e Feijão Ovo Frito ou Ovo Cozido Repolho Mix refogado Salada Alface com tomate	<b>(06.11.2018)</b> Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão com Brócolis Salada de Cenoura ralada	<b>(07.11.2018)</b> Arroz e Feijão Lombo Assado Viradinho de espinafre Salada de Repolho	<b>(08.11.2018)</b> Arroz e Feijão Filé de Frango Milanese Creme de Milho Salada de Tomate e Rúcula	<b>(09.11.2018)</b> Arroz e Feijão Moqueca de Peixe Batatas Coradas Salada de Couve flor
<b>(12.11.2018)</b> Arroz e Feijão Frango Cozido Acelga Alho e óleo Salada de Agrião e abobrinha	<b>(13.11.2018)</b> Arroz e Feijão Sobrecoxa desossada grelhada Macarrão ao Sugo Salada de Mandioquinha	<b>(14.11.2018)</b> Arroz e Feijão Carne Moída refogada Couve refogada/farofa Salada de Repolho Vinagrete	<b>(15.11.2018)</b> Feriado	<b>(16.11.2018)</b> Feriado
<b>(19.11.2018)</b> Arroz e Feijão Omelete Assado com legumes Salada de Repolho Suco	<b>(20.11.2018)</b> Arroz e Feijão Kibe de Bandeja Tomates assados Salada de Grão de Bico	<b>(21.11.2018)</b> Arroz e Feijão Bife de panela Batata e cenoura cozida Salada Pepino	<b>(22.11.2018)</b> Arroz e Feijão Fricassê de Frango Batata Palha Salada de Chicória	<b>(23.11.2018)</b> Arroz e Feijão Carne Moída refogada Abobrinha Gratinada Salada de Acelga
<b>(26.11.2018)</b> Arroz e Feijão Frango desfiado Escarola refogada Salada de Alface e Tomate Suco	<b>(27.11.2018)</b> Arroz e Feijão Frango Cozido Polenta ao sugo Salada de Beterraba Suco	<b>(28.11.2018)</b> Arroz e Feijão Escondidinho de Carne Salada de Cenoura com milho Suco	<b>(29.11.2018)</b> Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão à Bolonha Salada de Pepino Japonês Suco	<b>(30.11.2018)</b> Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão à Bolonha Salada de Pepino Japonês Suco

**\*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

**Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922**



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.11.2018) <b>Sopa Legumes</b> (Batata, abobrinha, mandioca, carne cozida)	(02.11.2018) <b>Feriado</b>
(05.11.2018) <b>Canja</b> (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(06.11.2018) <b>Sopa de Legumes com Frango</b> (batata, cenoura, repolho, frango moído e brócolis)	(07.11.2018) <b>Creme de Espinafre</b> (carne, cenoura, espinafre, ovo, batata)	(08.11.2018) <b>Sopa Legumes com Macarrão</b> (Batata, abobrinha, mandioca, frango cozido, repolho)	(09.11.2018) <b>Sopa de Couve Flor</b> (Batata, couve flor, frango, cenoura, acelga)
(12.11.2018) <b>Creme de Legumes</b> (batata, acelga, mandioca, cenoura, carne moída)	(13.11.2018) <b>Sopa de Mandioquinha</b> (Batata, abobrinha, cenoura mandioquinha, frango cozido)	(14.11.2018) <b>Caldo Verde</b> (Batata, couve, carne moída, feijão preto, repolho)	(15.11.2018) <b>Feriado</b>	(16.11.2018) <b>Feriado</b>
(19.11.2018) <b>Sopa Legumes com Macarrão</b> (Batata, abobrinha, mandioca, frango cozido, macarrão, chuchu)	(20.11.2018) <b>Sopa de Grão de Bico</b> (Carne moída, grão de bico, batata, cenoura, escarola)	(21.11.2018) <b>Sopa Batata com Carne</b> (batata, carne, chuchu, cenoura, repolho)	(22.11.2018) <b>Sopa de Abobrinha</b> (mandioquinha, carne, abobrinha, batata, acelga)	(23.11.2018) <b>Sopa Creme de Ervilha</b> (Ervilha seca, cenoura, brócolis, carne moída e batata)
(26.11.2018) <b>Canja</b> (arroz, cenoura, batata, escarola, mandioquinha, frango)	(27.11.2018) <b>Sopa de Fubá</b> (fubá, cenoura, repolho, abobrinha, frango moído)	(28.11.2018) <b>Sopa de Feijão</b> (feijão carioca, carne moída, chuchu, batata, couve)	(29.11.2018) <b>Sopa Legumes com Macarrão</b> (Batata, abobrinha, mandioca, frango cozido, macarrão)	(30.11.2018) <b>Sopa legumes</b> (Batata, abobrinha, escarola, frango cozido, berinjela)

**\*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

**Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922**