



CARDÁPIO – Novembro/2019

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				(01.11.2019) Arroz e Feijão Frango de Cozido Polenta Mole Salada Alface com Pepino Suco
(04.11.2019) Arroz e Feijão Ovo Mexido com legumes Escarola refogada Salada de Tomate Suco	(05.11.2019) Arroz e Feijão Frango assado Macarrão ao Sugo Salada de Mandioca com Agrião Suco	(06.11.2019) Arroz e Feijão Bisteca Suína Farofa de Espinafre Salada Acelga com milho Suco	(07.11.2019) Arroz e Feijão Strogonoff de Frango Batata Palha Salada de Agrião e Chuchu Suco	(08.11.2019) Arroz e Feijão Peixe ao Forno Legumes Refogados Salada de Suco
(11.11.2019) Arroz e Feijão Linguiça de frango acebolada Repolho Refogado Salada de Escarola e tomate Suco	(12.11.2019) Arroz e Feijão Carne Assada ao Sugo Macarrão A/O Salada de Couve flor Suco	(13.11.2019) Arroz e Feijão Kibe de Colher Cenoura Refogada Salada de Alface e Tabule Suco	(14.11.2019) Arroz e Feijão Fricassê de Frango com legumes Salada de Quiabo com agrião Suco	(15.11.2019) Feriado
(18.11.2019) Arroz e Feijão Ovo Cozido ou Frito Torta de legumes Salada de Beterraba Suco	(19.11.2019) Arroz e Feijão Frango Assado Creme de Espinafre Salada de Tomate e Alface Suco	(20.11.2019) Feriado	(21.11.2019) Arroz e Feijão Almondegas ao Sugo Macarrão A/O Salada de Abobrinha e escarola Suco	(22.11.2019) Arroz e Feijão Filé de Peixe crocante Purê de Mandioquinha Salada de Vagem e Alface Suco
(25.11.2019) Arroz e Feijão Carne Moída à Primavera Arroz com ervilhas Salada de tomate e batata Suco	(26.11.2019) Arroz e Feijão Frango cozido Macarrão com Brócolis Salada de Alface e Vagem Suco	(27.11.2019) Arroz e Feijão Lagarto Assado Escarola A/O Salada de Chuchu com ovos Suco	(28.11.2019) Arroz e Feijão Isclas Frango Grelhado Legumes Gratinados Salada de Rúcula e tomate cereja Suco	(29.11.2019) Arroz e Feijão Omelete com legumes e queijo Viradinho de Acelga Salada de Cenoura e batata Suco

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922

CARDÁPIO – Maternal - Novembro/2019



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				(01.11.2019) Arroz e Feijão Frango de Cozido Polenta Mole Salada Alface com Pepino Suco
(04.11.2019) Arroz e Feijão Ovo Mexido com legumes Escarola refogada Salada de Tomate Suco	(05.11.2019) Arroz e Feijão Frango assado Macarrão ao Sugo Salada de Mandioca com Agrião Suco	(06.11.2019) Arroz e Feijão Carne Refogada Farofa de Espinafre Salada Acelga com milho Suco	(07.11.2019) Arroz e Feijão Strogonoff de Frango Batata Palha Salada de Agrião e Chuchu Suco	(08.11.2019) Arroz e Feijão Peixe ao Forno Legumes Refogados Salada de Suco
(11.11.2019) Arroz e Feijão Linguíça de frango acebolada Repolho Refogado Salada de Escarola e tomate Suco	(12.11.2019) Arroz e Feijão Carne Assada ao Sugo Macarrão A/O Salada de Couve flor Suco	(13.11.2019) Arroz e Feijão Kibe de Colher Cenoura Refogada Salada de Alface e Tabule Suco	(14.11.2019) Arroz e Feijão Fricassê de Frango com legumes Salada de Quiabo com agrião Suco	(15.11.2019) Feriado
(18.11.2019) Arroz e Feijão Ovo Cozido ou Frito Torta de legumes Salada de Beterraba Suco	(19.11.2019) Arroz e Feijão Frango Assado Creme de Espinafre Salada de Tomate e Alface Suco	(20.11.2019) Feriado	(21.11.2019) Arroz e Feijão Almondegas ao Sugo Macarrão A/O Salada de Abobrinha e escarola Suco	(22.11.2019) Arroz e Feijão Filé de Peixe crocante Purê de Mandioquinha Salada de Vagem e Alface Suco
(25.11.2019) Arroz e Feijão Carne Moída à Primavera Arroz com ervilhas Salada de tomate e batata Suco	(26.11.2019) Arroz e Feijão Frango cozido Macarrão com Brócolis Salada de Alface e Vagem Suco	(27.11.2019) Arroz e Feijão Lagarto Assado Escarola A/O Salada de Chuchu com ovos Suco	(28.11.2019) Arroz e Feijão Isclas Frango Grelhado Legumes Gratinados Salada de Rúcula e tomate cereja Suco	(29.11.2019) Arroz e Feijão Omelete com legumes e queijo Viradinho de Acelga Salada de Cenoura e batata Suco

*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				(01.11.2019) Sopa de Feijão (Feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)
(04.11.2019) Creme de Legumes (Mandioca, batata, repolho, carne desfiada)	(05.11.2019) Sopa de macarrão c/ carne desfiada (Macarrão, carne, abóbora, vagem, batata)	(06.11.2019) Sopa de Fubá (Fubá, carne, abobrinha, batata, chuchu)	(07.11.2019) Sopa de Batata Doce (frango, mandioca, brócolis, calde de feijão)	(08.11.2019) Sopa de Mandioquinha (Mandioquinha, frango, abobrinha, batata, caldo de feijão)
(11.11.2019) Sopa creme de Abobrinha (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, escarola)	(12.11.2019) Sopa de Espinafre (batata, frango, espinafre, cenoura)	(13.11.2019) Caldo verde (Batata, couve manteiga, carne moída, caldo de feijão, arroz)	(14.11.2019) Sopa de macarrão c/ frango desfiada (Macarrão, carne, abóbora, vagem, batata, frango)	(15.11.2019) Feriado
(18.11.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(19.11.2019) Sopa de Mandioquinha (Mandioquinha, frango, abobrinha, batata, caldo de feijão)	(20.11.2019) Feriado	(21.11.2019) Sopa Creme de Milho (Batata, milho, frango, chuchu e inhame)	(22.11.2019) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, ervilha seca)
(25.11.2019) Creme de Legumes (Mandioca, batata, repolho, carne desfiada)	(26.11.2019) Sopa de Fubá (Fubá, frango, abobrinha, batata, chuchu)	(27.11.2019) Sopa de Abóbora (Carne cozida, abóbora, chuchu, batata)	(28.11.2019) Sopa de macarrão c/ frango desfiada (Macarrão, carne, abóbora, vagem, batata, frango)	(29.11.2019) Sopa de Inhame (Inhame, cenoura, batata, vagem e carne moída)

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922