



		Quinta-feira (01/11)		Sexta-feira (02/11)
		Bolinho de carne assado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Parafuso de farinha de arroz ao molho de tomate Torta de espinafre e ricota 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco		FERIADO
Segunda-feira (05/11)	Terça-feira (06/11)	Quarta-feira (07/11)	Quinta-feira (08/11)	Sexta-feira (09/11)
Peito de frango enfarofado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Pizza caseira de milho com orégano Repolho refogado 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Bife de pernil assado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata doce cozida Risoto 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Carne de panela com batata salsa Arroz/ Arroz integral/ Feijão Espaguete na manteiga ghee Couve-flor gratinada 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Frango assado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Bolinho de arroz com couve Farofa com açafrão 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Carne moída ensopada Arroz/ Arroz integral/ Feijão Polenta Talharim com ervas 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco
Segunda-feira (12/11)	Terça-feira (13/11)	Quarta-feira (14/11)	Quinta-feira (15/11)	Sexta-feira (16/11)
Frango xadrez Arroz/ Arroz integral/ Feijão Enroladinho integral com queijo e tomate Penne de farinha de arroz com molho de tomate 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Peixe assado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata gratinada com manteiga ghee e orégano Brócolis ao molho branco 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Molho bolonhesa com legumes Arroz/ Arroz integral/ Feijão Espaguete Farofa com gergelim 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	FERIADO	PLANTÃO Macarronada Arroz/ Feijão 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco
Segunda-feira (19/11)	Terça-feira (20/11)	Quarta-feira (21/11)	Quinta-feira (22/11)	Sexta-feira (23/11)
Peito de frango grelhado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Espaguete ao molho branco com brócolis e cogumelos Cenoura em palitos refogadas na manteiga ghee 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Bife acebolado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata doce assada com azeite de oliva e ervas Pastelão integral de frango 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Frango assado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Parafuso ao molho de tomate Farofa 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Hambúrguer de peixe Arroz/ Arroz integral/ Feijão Torrinhas de pão francês com manteiga ghee e manjeriço Polenta com parmesão ralado 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Coxa e sobrecoxa com brócolis Arroz/ Arroz integral/ Feijão Talharim ao molho de tomate com manjeriço 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco
Segunda-feira (26/11)	Terça-feira (27/11)	Quarta-feira (28/11)	Quinta-feira (29/11)	Sexta-feira (30/11)
Carne de panela Arroz/ Arroz integral/ Feijão Aipim cozido Repolho refogado com farofa 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Omelete Lasanha de carne Arroz/ Arroz integral/ Feijão Abóbora cozida 2 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Estrogonofe de frango Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata em palitos gratinadas com manteiga ghee e manjeriço Mix colorido (cenoura, chuchu, milho, e ervilha) 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Bisteca na chapa Arroz/ Arroz integral/ Feijão Torta pizza com queijo, tomate e orégano Bolinho de arroz com legumes 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco	Panqueca de carne com mussarela Arroz/ Arroz integral/ Feijão Polenta palito assada Farofa com gergelim 3 tipos de saladas/ Frutas/ Água/ Suco

O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. Todos os dias serão servidos água e suco. O arroz será servido com 50% arroz integral e 50% arroz parboilizado. Qualquer dúvida ou sugestão, favor entrar em contato com a Nutricionista do Colégio. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: LARISSA ZUTTER – CRN 2127.