



		Quarta-feira (01/11)	Quinta-feira (02/11)	Sexta-feira (03/11)
		Estrogonofe de carne Arroz integral/ Feijão Purê de batata 3 tipos de saladas Fruta	FERIADO	PLANTÃO Macarronada Arroz/ Feijão 2 tipos de saladas Fruta
Segunda-feira (06/11)	Terça-feira (07/11)	Quarta-feira (08/11)	Quinta-feira (09/11)	Sexta-feira (10/11)
Frango xadrez Arroz integral/ Feijão Pão quente Refogado de vagem, cenoura e abobrinha 2 tipos de saladas Fruta	Cubos de carne ensopada com batata salsa Arroz integral/ Feijão Bolinho de arroz Farofa 3 tipos de saladas Fruta	Peito de frango na chapa com brócolis Arroz integral/ Feijão Parafuso sem glúten ao molho de tomate 3 tipos de saladas Fruta	Peixe na chapa Arroz integral/ Feijão Batata gratinada com ervas Risoto 3 tipos de saladas Fruta	Bife rolê Arroz integral/ Feijão Espaguete alho e óleo (azeite de oliva) Purê de aipim com tempero verde 3 tipos de saladas Fruta
Segunda-feira (13/11)	Terça-feira (14/11)	Quarta-feira (15/11)	Quinta-feira (16/11)	Sexta-feira (17/11)
Carne moída ensopada com legumes Arroz integral/ Feijão Polenta com queijo ralado Repolho refogado 2 tipos de saladas Gelatina	Coxa e sobrecoxa na chapa (com açafrão) Arroz integral/ Feijão Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano Purê de abóbora com tempero verde 3 tipos de saladas Fruta	FERIADO	Frango assado Arroz integral/ Feijão Torta de legumes Farofa 3 tipos de saladas Fruta	Carne de panela recheada Arroz integral/ Feijão Espaguete com brócolis Batata doce 5 tipos de saladas Fruta
Segunda-feira (20/11)	Terça-feira (21/11)	Quarta-feira (22/11)	Quinta-feira (23/11)	Sexta-feira (24/11)
Peito de frango acebolado Arroz integral/ Feijão Enroladinho integral com queijo, tomate e orégano Penne sem glúten ao molho de tomate 3 tipos de saladas Fruta	Coraçãozinho de frango na chapa Arroz integral/ Feijão Purê de batata recheado Legumes assados 2 tipos de saladas Fruta	Bife ao tomate Arroz integral/ Feijão Espaguete alho e óleo (com azeite de oliva) Bolinho de arroz e couve 3 tipos de saladas Fruta	Almôndegas ao molho vermelho/ Omelete de brócolis Arroz integral/ Feijão Purê aipim gratinado com parmesão ralado 3 tipos de saladas Fruta	Coxa e sobrecoxa na chapa Arroz integral/ Feijão Carreteiro Farofa 3 tipos de saladas Gelatina
Segunda-feira (27/11)	Terça-feira (28/11)	Quarta-feira (29/11)	Quinta-feira (30/11)	
Coxa e sobrecoxa ensopada Arroz integral/ Feijão Polenta Talharim à bolonhesa 3 tipos de saladas Fruta	Carne moída ensopada com legumes Arroz integral/ Feijão Torradinha integral com manteiga e manjeriço Purê mix (batata e abóbora) 3 tipos de saladas Fruta	Frango assado com batatas Arroz integral/ Feijão Bolinho de aipim Legumes quentes (cenoura, brócolis, couve-flor, abobrinha) 2 tipos de saladas Fruta	Bisteca na chapa Arroz integral/ Feijão Batata doce Risoto 3 tipos de saladas Fruta	

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.