

ALMOÇO – NOVEMBRO 2022

DATA	ARROZ	FEIJÃO	SALADA	PRATO PRINCIPAL	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
01 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	PEPINO	CUBOS DE CARNE AO MOLHO	TORTA DE MILHO C/ BRÓCOLIS	ESCAROLA REFOGADA	MAMÃO
02 - QUA	FERIADO						
03 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	MOQUECA DE PEIXE	ALMONDEGAS DE LENTILHA	PURÊ DE BATATAS	MAÇÃ
04 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO BICOLOR	FRANGO XADREZ	BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO	QUIBEBE	MELANCIA
07 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	BIFE DE PANELA AO SUGO	HAMBURGUER DE PTS	POLENTA CREMOSA	LARANJA
08 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	BETERRABA RALADA	COPA LOMBO AO VINAGRETE	BERINJELA RECHEADA COM PASTA DE GRÃO DE BICO	COUVE REFOGADA	MELANCIA
09 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHETE (REPOLHO, TOMATE E CEBOLA)	SASSAMI ACEBOLADO	LASANHA A BOLONHESA	CENOURA COM MILHO	MAMÃO
10 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	ISCAS DE CARNE AO MOLHO SHOYU	FEIJOADA VEGANA	ESCAROLA REFOGADA	MAÇÃ
11 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	CENOURA RALADA	FILÉ DE PEIXE	OMELETE DE LEGUMES	PURÊ DE BATATA	BANANA
14 - SEG	EMENDA						
15 - TER	FERIADO						
16 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	CUBOS DE FRANGO COM PIMENTÕES	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	REPOLHO REFOGADO	ABACAXI
17 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	CENOURA RALADA	PEIXE A PORTUGUESA	KIBE DE PTS	DUETO DE LEGUMES	MELÃO
18 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	COPA LOMBO COM LIMÃO	ESPETINHO VEGANO	FAROFA COLORIDA	LARANJA
21 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	BIFE GRElhADO COM CHAMPIGNON	ABOBRINHA RECHEADA COM LENTILHA	QUIBEBE	MAÇÃ
22 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	BETERRABA RALADA	MOQUECA DE PEIXE	TORTA DE ESPINAFRE	ACELGA REFOGADA	MELANCIA
23 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	SOBRECOXA ASSADA NA LARANJA	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ABACAXI
24 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	CENOURA RALADA	LAGARTO ASSADO	OMELETE DE LEGUMES	CREME DE MILHO	LARANJA
25 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE C/ ESCAROLA	ISCA DE FRANGO COM MILHO	PTS AO SHOYU	REPOLHO REFOGADO	MELÃO
28 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO BICOLOR	LOMBO SUÍNO AO MOLHO CITRÍCO	BOLINHO DE FEIJÃO PRETO COM COUVE	VIRADO DE ABOBRINHA	MELANCIA
29 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	SASSAMI AO VINAGRETE	LASANHA DE ABOBRINHA	MIX DE LEGUMES	MELÃO
30 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	BETERRABA RALADA	ISCAS DE CARNE A CHINESA	KIBE DE ABÓBORA	ACELGA REFOGADA	MAMÃO

JANTAR – NOVEMBRO 2022

DATA	ARROZ	FEIJÃO	SALADA	PRATO PRINCIPAL	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
01 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	STROGONOFF DE FRANGO	PTS COM CENOURA E ABOBRINHA	BATATA PALHA	LARANJA
02 - QUA	FERIADO						
03 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	BETERRABA RALADA	TOSCANA AO VINAGRETE	GRÃO DE BICO COM ESPINAFRE	FAROFA COLORIDA	MELÃO
04 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	PEPINETE (PEPINO, CEBOLA E TOMATE)	FILÉ DE PEIXE NO FUBÁ	PANQUECA DE LEGUMES	MANDIOCA NA SALSA	ABACAXI
07 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	CENOURA RALADA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	OMELETE DE FORNO COM TOMATE	CREME DE MILHO	MAÇÃ
08 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ESCAROLA	BIFE AO MOLHO ROTY	ESCONDIDINHO DE LEGUMES	MANDIOCA SAUTÉ	ABACAXI
09 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	MOQUECA DE PEIXE	PTS REFOGADA COM BRÓCOLIS	ABOBRINHA NA SALSA	BANANA
10 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	PEPINO	FRICASSÊ DE FRANGO	ALMÔNDEGAS DE GRÃO DE BICO	BATATA PALHA	MELÃO
11 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	BETERRABA RALADA	CARNE MOÍDA COM MILHO E ERVILHA	KIBE DE PTS	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	LARANJA
14 - SEG	EMENDA						
15 - TER	FERIADO						
16 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	ESCONDIDINHO DE CARNE	OMELETE DE ESPINAFRE	BATATA PALHA	MAMÃO
17 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHETE (REPOLHO, TOMATE E CEBOLA)	GOULASH	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE QUENTE	ACELGA REFOGADA	MAÇÃ
18 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO	ESCONDIDINHO DE PALMITO	CHUCHU COM MILHO	BANANA
21 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO BICOLOR	COXA E SOBRECOXA ASSADA AO M. MOSTARDA	KIBE DE FEIJÃO PRETO	POLENTA AO SUGO	MELÃO
22 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	PEPINO	FRICASSÊ DE FRANGO	RATATOUILE	VIRADO DE COUVE	MAMÃO
23 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	BETERRABA RALADA	STROGONOFF DE CARNE	PTS AO MOLHO VERMELHO	BATATA PALHA	MAÇÃ
24 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	MOQUECA DE PEIXE	FEIJÃO BRANCO AO VINAGRETE	ESCAROLA REFOGADA	MELANCIA
25 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	MIX DE FOLHAS	CARNE MOÍDA A JARDINEIRA	BOLINHO DE ABOBORA	BERINJELA COM ALECRIM	ABACAXI
28 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	BIFE DE PANELA AO MOLHO	HAMBURGUER DE LENTILHA	PURÊ DE ABÓBORA	LARANJA
29 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	CENOURA RALADA	COPA LOMBO AO BARBECUE	PTS COM BRÓCOLIS	FAROFA COLORIDA	BANANA
30 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	PEPINO	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE MOSTARDA	BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO COM ESPINAFRE	BATATA DOCE AO ALHO	MAÇÃ