

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÁTIMA
CARDÁPIO NOVEMBRO 2017

			Quarta-feira – 01/11/2017	Quinta-feira – 02/11/2017	Sexta-feira – 03/11/2017
Almoço			Arroz + feijão + iscas de frango refogadas com cenoura e abobrinha Salada: alface + tomate Sobremesa: salada de frutas Bebida: água	FERIADO	Arroz + feijão + lasanha de carne Salada: alface com cenoura cozida Bebida: suco de laranja Sobremesa: sagu com creme
	Segunda-feira - 06/11/2017	Terça-feira – 07/11/2017	Quarta-feira – 08/11/2017	Quinta-feira – 09/11/2017	Sexta-feira – 10/11/2017
Almoço	Arroz + Escondidinho de carne moída + Feijão Salada: alface + cenoura Sobremesa: banana com canela Bebida: água	Macarrão + frango com molho + feijão carioca + abobrinha refogada Salada: beterraba + tomate Sobremesa: gelatina com creme Bebida: suco de laranja	Arroz + feijão + frango assado + Cenoura refogada com tempero verde Salada: Brócolis com milho Sobremesa: salada de frutas Bebida: água	Arroz + feijão + polenta + almôndegas assadas Salada: alface + couve-flor Sobremesa: Sagu Bebida: Suco de melancia	Arroz + estrogonofe de carne Batata-palha Salada: chuchu com milho Sobremesa: salada de frutas Bebida: suco de uva integral
	Segunda-feira - 13/11/2017	Terça-feira - 14/11/2017	Quarta-feira - 15/11/2017	Quinta-feira - 16/11/2017	Sexta-feira - 17/11/2017
Almoço	Arroz + feijão + carne de panela com batata. Salada: repolho com tempero verde e tomate Sobremesa: maçã com canela Bebida: água	Arroz + feijão + frango assado + espinafre com ovos Salada: tomate + pepino picadinhos Sobremesa: creme de laranja Bebida: suco de melancia	Arroz + feijão carioca + purê de batatas + bife de frango Salada: brócolis + cenoura ralada Sobremesa: salada de frutas Bebida: água	Macarrão com carne moída + feijão + repolho refogado Salada: beterraba cozida Sobremesa: gelatina Bebida: suco de uva	Arroz + feijão + bife a parmegiana assado com molho e tomate Batata palito assada Salada: Alface e cenoura Sobremesa: Pudim Bebida: limonada
	Segunda-feira - 20/11/2017	Terça- feira - 21/11/2017	Quarta-feira - 22/11/2017	Quinta-feira - 23/11/2017	Sexta-feira - 24/11/2017
Almoço	Arroz + feijão + batata doce assada + iscas de peito de frango com cebola Salada: alface com tomate Sobremesa: torta de bolachas Bebida: suco de melão	Arroz + feijão + carne moída com batata e vagem Salada: cenoura ralada com chuchu Sobremesa: banana com canela Bebida: água	Arroz + feijão carioca + peito de frango em cubos com cenoura e ervilhas Salada: couve chinesa com tomate Sobremesa: gelatina Bebida: suco de melancia	Macarrão + feijão + frango com molho Salada: Brócolis com milho Sobremesa: maçã com canela Bebida: água	Arroz + feijão + fricassê de frango Batata-palha Salada: pepino + alface Sobremesa: gelatina com creme Bebida: suco de laranja
	Segunda-feira - 27/11/2017	Terça-feira -28/11/2017	Quarta-feira - 29/11/2017	Quinta-feira - 30/11/2017	
Almoço	Arroz + feijão + carne moída com moranga Salada: repolho + tomate Sobremesa: melancia Bebida: água	Arroz + feijão + panqueca de frango Salada: beterraba + alface Sobremesa: gelatina com creme Bebida: suco de laranja	Arroz + feijão carioca + frango assado + batata assada Salada: brócolis com milho Sobremesa: salada de frutas Bebida: água	Macarrão com carne moída + feijão + repolho refogado Salada: cenoura ralada + couve-flor Sobremesa: Pudim Bebida: Suco de melão	