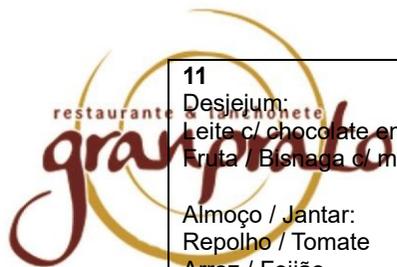


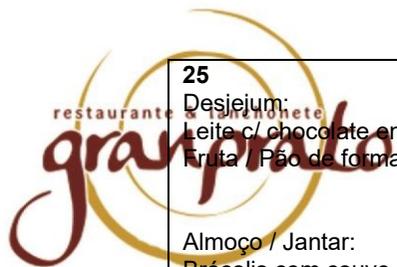


ESCOLA NATUREZA - Cardápio de Novembro / 2024

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
04 Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Pão na chapa Almoço / Jantar: Alface / Couve-flor Arroz / Feijão Bifinho de panela Legumes Fruta Lanche: Suco Fruta / Bolo caseiro	05 Desjejum: Vitamina de frutas Biscoito de polvilho Almoço / Jantar: Acelga / Pepino Arroz/ Feijão Cubinhos de frango Verdura refogada Fruta Lanche: Suco Fruta / Pão na chapa	06 Desjejum: Suco Fruta / Bolo caseiro Almoço/Jantar: Agrião com rúcula / Tomate Arroz / Feijão Pernil maluquinho Farofinha de couve Fruta Lanche: Suco Fruta/ Minipão c/ patê de atum	07 Desjejum: Suco Fruta / Pipoca Almoço / Jantar: Repolho / Beterraba Carne moída Parafuso ao sugo Fruta Lanche: Vitamina de frutas Biscoito de polvilho	08 Desjejum: Suco Fruta/ Minipão c/ patê de atum Almoço / Jantar: Salada mix Arroz / Feijão Peixe à dorê Dueto de legumes Fruta Lanche: Suco Fruta / Pipoca



<p>11 Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Biscoito de maisena</p> <p>Almoço / Jantar: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Carne moída Viradinho de abobrinha Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Pão sovado c/ requeijão</p>	<p>12 Desjejum: Suco Fruta / Torta salgada</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Cenoura Arroz / Feijão Strogonoff de frango Batata corada Fruta</p> <p>Lanche: Leite com chocolate em pó Fruta / Biscoito de maisena</p>	<p>13 Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Biscoito de maisena</p> <p>Almoço / Jantar: Acelga / Beterraba Arroz / Feijão Ovos cozidos Cenoura sauté Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Torta salgada</p>	<p>14 Desjejum: Suco Fruta / Pão sovado c/ requeijão</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Pepino Hamburguinho caseiro Penne ao molho Fruta</p> <p>Lanche: Suco Salada de frutas / Biscoito</p>	<p>15 FERIADO</p>
<p>18 Desjejum: Suco Salada de frutas / Biscoito</p> <p>Almoço / Jantar: Escarola / Tomate Arroz / Feijão Cubinhos de frango Verdura refogada Fruta</p> <p>Lanche: Leite batido com iogurte Fruta/Pão sovado c/ manteiga</p>	<p>19 Desjejum: Suco Fruta / Rosquinhas</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Pepino Arroz / Feijão preto Isclas de carne Couve refogada Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/ Milho</p>	<p>20 FERIADO</p>	<p>21 Desjejum: Leite batido com iogurte Fruta / Pão sovado c/ manteiga</p> <p>Almoço / Jantar: Agrião c/ rúcula / Tomate / Abóbora Frango assado Macarrão ao sugo Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Rosquinhas</p>	<p>22 Desjejum: Suco Fruta / Milho</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Cenoura / Tomate Arroz / Feijão Peixe assado Cuscuz Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/Biscoito de polvilho</p>



<p>25 Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Pão de forma na chapa</p> <p>Almoço / Jantar: Brócolis com couve-flor Arroz / Feijão Picadinho Batata e cenoura Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Pão com frios</p>	<p>26 Desjejum: Suco Fruta / Mini bisnaga c/ requeijão</p> <p>Almoço/Jantar: Catalonha /Tomate Arroz / Feijão Filé de frango à milanesa Creme de milho Fruta</p> <p>Lanche: Leite com chocolate em pó Fruta/ Pão de forma na chapa</p>	<p>27 Desjejum: Vitamina de frutas Pipoca</p> <p>Almoço/Jantar: Alface / Beterraba Arroz / Feijão Strogonoff de carne Batata corada Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/ Pão de queijo</p>	<p>28 Desjejum: Suco Fruta / Pão com frios</p> <p>Almoço / Jantar: Agrião / Cenoura ralada Frango desfiado Macarrão ao sugo Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/ Mini bisnaga c/ requeijão</p>	<p>29 Desjejum: Suco Fruta/ Pão de queijo</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Tomate Arroz / feijão Peixe no fubá Cenoura com vagem Fruta</p> <p>Lanche: Vitamina de frutas Pipoca</p>
<p>27 Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Cup cake</p> <p>Almoço / Jantar: Brócolis com couve-flor Arroz / Feijão Cubos de frango Legumes Fruta</p> <p>Lanche: Chá gelado Fruta / Bisnaguinha c/ ovos mexidos</p>	<p>28 Desjejum: Suco Fruta / Rosquinhas</p> <p>Almoço / Jantar: Acelga / Tomate Arroz / Feijão Carne moída Polenta Fruta</p> <p>Lanche: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Cup cake</p>	<p>29 Desjejum: Chá gelado Fruta / Bisnaguinha c/ ovos mexidos</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Pepino Panqueca de frango Cenoura sautéé Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Rosquinhas</p>	<p>30 Desjejum: Suco Fruta / Torta salgada</p> <p>Almoço / Jantar: Repolho / Beterraba Carne moída Parafuso ao sugo Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Pipoca</p>	<p>01 Desjejum: Suco Fruta / Pipoca</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Chuchu Cubos de peixe à dorê Verdura refogada Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Torta salgada</p>

OBS: Cardápio sujeito a alterações. Chás e sucos naturais.

Roberta M. Ribeiro - Nutricionista / CRN-3 8338