



## ESCOLA NATUREZA - Cardápio de Novembro / 2024

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
<b>04</b> 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	<b>05</b> 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	<b>06</b> 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	<b>07</b> Desjejum: Suco Fruta / Pipoca  Almoço / Jantar: Repolho / Beterraba Carne moída Parafuso ao sugo Fruta  Lanche: Vitamina de frutas Biscoito de polvilho	<b>08</b> 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



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



<p><b>25</b> 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><b>26</b> 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><b>27</b> 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><b>28</b> 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><b>29</b> 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><b>27</b> 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><b>28</b> 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><b>29</b> 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><b>30</b> 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><b>01</b> 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