

## CARDÁPIO COLÉGIO ATITUDE - NOVEMBRO / 2019

- **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE COM ACHOCOLATADO + PÃO COM MARGARINA ou REQUEIJÃO

Almoço : SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				01 Salada de legumes Arroz e feijão Almondega ao molho
04 Salada de folhas Arroz e feijão Carne moída com legumes	05 Salada de legumes Arroz e feijão Picadinho de frango refogadinho	06 Salada de legumes Macarrão à bolonhesa Opcional: arroz, feijão e carne moída	07 Salada de tomate Arroz e feijão Omelete com espinafre e cenoura	08 Salada de folhas Arroz com frango e feijão
11 Salada de alface Arroz e feijão Carne moída a primavera	12 Salada de alface Arroz e feijão Escondidinho de frango	13 Salada de beterraba Macarrão ao sugo Picadinho de carne Opcional: arroz e feijão	14 Salada de pepino Arroz e feijão Tiras de frango com legumes	15 FERIADO
18 Salada de repolho Arroz e feijão Omelete simples Legumes refogado	19 Salada de alface Arroz e feijão Peito de frango em cubos refogado com legumes	20 FERIADO	21 Salada de alface Arroz e feijão Polenta Carne moída com tomate	22 Salada de folha Arroz e feijão Estrogonofe de frango
25 Salada de alface Arroz e feijão Filé de frango em tiras com legumes	26 Salada de alface Arroz e feijão Escondidinho de carne	27 Salada de beterraba Macarrão com frango desfiado Opcional: arroz, feijão e frango desfiado	28 Salada de legumes Arroz e feijão Omelete com cheiro verde	29 Salada de folhas Arroz e feijão Carne de panela com batata

- **Sobremesa:** fruta da época

*\*Cardápio sujeito a alteração, se necessário*

- **Lanche da tarde:**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				01 Suco de polpa ou fruta Lanche natural
04 Suco de polpa ou fruta Pão com margarina	05 Suco de polpa ou fruta Bolo mesclado	06 Suco de polpa ou fruta Pão francês com carne moída	07 Suco de polpa ou fruta Pão com manteiga	08 Suco de polpa ou fruta Pão com requeijão
11 Suco de polpa ou fruta Pão de forma com patê de frango	12 Suco de polpa ou fruta Bolo de cenoura	13 Suco de polpa ou fruta Pão com requeijão	14 Suco de polpa ou fruta Pão com margarina	15 FERIADO
18 Suco de polpa ou fruta Pão com manteiga	19 Suco de polpa ou fruta Bolo de maçã	20 FERIADO	21 Suco de polpa ou fruta Pão com requeijão	22 Suco de polpa ou fruta Pão com patê de presunto
25 Suco de polpa ou fruta Pão de forma com margarina	26 Suco de polpa ou fruta Bolo de laranja	27 Suco de polpa ou fruta Sanduiche natural	28 Suco de polpa ou fruta Pão com manteiga	29 Suco de polpa ou fruta Pão com patê de cenoura

- **Jantar:** Mesmo do almoço.

- *\*Cardápio sujeito a alteração, se necessário*

## CARDÁPIO BERÇÁRIO

<b>Segunda-feira</b>	<b>terça-feira</b>	<b>quarta-feira</b>	<b>quinta-feira</b>	<b>sexta-feira</b>
				01 Sopinha de batata doce, chuchu, cenoura e frango
04 Sopinha de abóbora, chuchu, couve e carne	05 Sopinha de abobrinha, mandioquinha, cenoura, macarrão e frango	06 sopa de fubá com carne, cenoura e abobrinha	07 Canja de frango e legumes	08 Sopinha de batata, chuchu, espinafre, arroz e frango
11 Sopinha de beterraba, cenoura, batata e carne desfiada	12 Canja de legumes	13 Sopinha de abóbora, chuchu, couve e carne	14 Sopinha de abobrinha, mandioquinha, cenoura, macarrão e frango	15 feriado
18 Sopinha de fubá com brócolis, cenoura e frango	19 Canja de legumes	20 feriado	21 Sopinha de feijão, macarrão, cenoura, chuchu e carne desfiada	22 Sopinha de batata doce, chuchu, espinafre, arroz e frango
25 Sopinha de abobrinha, mandioquinha, cenoura, macarrão e frango	26 Sopinha de beterraba, cenoura, batata, arroz e carne desfiada	27 sopa de fubá com frango, cenoura e abobrinha	28 Sopinha de abobrinha, inhame e beterraba com gema de ovo	29 Sopinha de abóbora, chuchu, couve e carne

**OBSERVAÇÕES:** A CONSISTÊNCIA DAS PAPINHAS SERÁ DE ACORDO COM A ACEITAÇÃO E IDADE DA CRIANÇA. AS PAPINHAS NÃO DEVEM SER LIQUIDIFICADAS.

AS CARNES E O PEITO DE FRANGO DEVEM ESTAR BEM COZIDAS E DESFIADAS.

DEVE SER OFERECIDO 02 PORÇÕES DE FRUTAS DA ÉPOCA POR DIA. OFERECER ÁGUA NO DECORRER DO DIA.

*\*Cardápio sujeito a alteração, se necessário*