# CARDÁPIO ALMOÇO

Novembro
Almoço
2026

| Segunda-feira (02) | Terça-feira (03) | Quarta-feira (04) | Quinta-feira (05) | Sexta-feira (06) |
|---|---|---|---|---|
| FERIADO | Arroz integral / Feijão preto<br>Almondegas ao sugo<br>Frango assado<br>Macarrão ao manjericão<br>Legumes<br>Mista verde<br>Tomate<br>Pepino<br>Melão<br>Suco de morango | Arroz branco / Feijão preto<br>Strogonoff de carne<br>Copa lombo grelhado<br>Batata sautée<br>Alface americana<br>Tomate<br>Beterraba ralada<br>Maçã<br>Suco de goiaba | Arroz branco / Feijão carioca<br>Frango grelhado<br>Carne moída ao sugo<br>Legumes refogados<br>Alface crespa<br>Tomate<br>Cenoura ralada<br>Lentilha<br>Melancia<br>Suco de Pêssego | Arroz branco / Feijão vermelho<br>Bife ao molho<br>Ovo na chapa<br>Brócolis<br>Alface roxa<br>Tomate<br>Repolho verde<br>Abacaxi<br>Suco de laranja |
| **Segunda-feira (09)** | **Terça-feira (10)** | **Quarta-feira (11)** | **Quinta-feira (12)** | **Sexta-feira (13)** |
| Arroz branco / Feijão carioca<br>Frango ao molho pomodoro<br>Iscas de carne grelhada<br>Polenta gratinada/legumes<br>Alface crespa<br>Tomate<br>Cenoura ralada<br>Quinoa<br>Pêra<br>Suco de maçã | Arroz integral / Feijão preto<br>Frango assado<br>Carne de panela<br>Macarrão alho e óleo<br>/legumes<br>Alface americana<br>Tomate<br>Abobrinha cozida<br>Melancia<br>Suco de abacaxi | Arroz branco / Feijão preto<br>Carne moída ao sugo<br>Peito de frango grelhado<br>Cenoura com vagem<br>Mista verde<br>Tomate<br>Grão de bico<br>Banana<br>Suco de melancia | Arroz branco / Feijão carioca<br>Pernil assado<br>Frango a pizzaiolo<br>Batata doce assada<br>Alface crespa<br>Tomate<br>Pepino<br>Beterraba cozida<br>Maçã<br>Suco de uva | Arroz branco / Feijão vermelho<br>Fricassê de frango<br>Peixe no fubá<br>Batata rustica<br>Alface roxa<br>Tomate<br>Repolho<br>Vinagrete<br>Mamão<br>Suco de acerola |
| **Segunda-feira (16)** | **Terça-feira (17)** | **Quarta-feira (18)** | **Quinta-feira (19)** | **Sexta-feira (20)** |
| Arroz branco / Feijão carioca<br>Frango cremoso<br>Bife grelhado<br>Legumes refogados<br>Alface crespa<br>Tomate<br>Pepino<br>Trigo em grãos<br>Mamão<br>Suco de goiaba | Arroz branco / Feijão preto<br>Copa lombo grelhado<br>Strogonoff de frango<br>Batata rústica<br>Alface americana<br>Tomate<br>Brócolis com couve flor<br>Melancia<br>Suco de acerola | Arroz branco / Feijão preto<br>Feijoada<br>Peito de frango grelhado<br>Farofa de couve/legumes<br>Alface roxa<br>Tomate<br>Beterraba cozida<br>Laranja<br>Suco de morango | Arroz integral / Feijão carioca<br>Bife grelhado<br>Tulipa de frango<br>Sobrecoxa (infantil)<br>Abobrinha<br>Alface<br>Tomate<br>Repolho roxo<br>Sagu de uva<br>Suco de manga | **FERIADO** |
| **Segunda-feira (23)** | **Terça-feira (24)** | **Quarta-feira (25)** | **Quinta-feira (26)** | **Sexta-feira (27)** |
| Arroz branco / Feijão carioca<br>Almondegas ao sugo<br>Frango à pizzaiolo<br>Creme de milho/batata<br>Alface crespa<br>Tomate<br>Pepino<br>Quinoa<br>Maçã<br>Suco de uva | Arroz branco / Feijão preto<br>Frango assado<br>Barreado<br>Banana Assada<br>Alface roxa/legumes<br>Tomate<br>Grão de bico<br>Mamão<br>Suco de pêssego | Arroz branco / Feijão preto<br>Hamburguer com queijo<br>Pernil desfiado<br>Pão de hamburguer<br>Batata assada<br>Alface americana<br>Tomate<br>Cenoura ralada<br>Maçã assada<br>Suco de goiaba | Arroz branco / Feijão carioca<br>Carne moída refogada<br>Peito de frango grelhado<br>Pure de batata<br>Alface crespa<br>Tomate<br>Abobrinha cozida<br>Repolho roxo<br>Abacaxi<br>Suco de acerola | Arroz branco / Feijão vermelho<br>Carne de panela<br>Peixe a doré<br>Legumes refogados<br>Mista Verde<br>Tomate<br>Pepino<br>Ervilha partida c/ milho<br>Laranja<br>Suco de abacaxi |
| **Segunda-Feira (30)** | **Terça-Feira (01)** | **Quarta-Feira (02)** | **Quinta-feira (03)** | **Sexta-feira (04)** |
| Arroz Integral / Feijão carioca<br>Peito de frango grelhado<br>Bife de panela<br>Macarrão ao molho<br>sugo/legumes<br>Alface crespa<br>Tomate<br>Repolho<br>Lentilha<br>Melancia | **x** | **x** | x | x |

OBS.: arroz e feijão são pratos fixos, servidos diariamente.

*O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à safra de algumas frutas e verduras.

it's cool