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