



# CARDÁPIO DA CANTINA DE 2021/2022

Novembro de 2021  
(Sujeito a Mudanças)

Suco e frutas serão servidos todos os dias durante o lanche.

Dia	Data	Lanche da Manhã	Lanche da Tarde
Segunda	01/11/2021	Esfirra de carne, barra de cereal caseira	-----
Quarta	03/11/2021	Pão de queijo, barra de cereal caseira	Pão Australiano c/ muçarela, suco, fruta
Quinta	04/11/2021	Bolo formigueiro, barra de cereal caseira	Bolo de cenoura, suco, fruta
Sexta	05/11/2021	Pão de batata recheado com requeijão, barra de cereal caseira	Cookies caseiro, suco, fruta
Segunda	08/11/2021	Empanada integral de frango, barra de cereal caseira	Bolo de banana, suco, fruta
Terça	09/11/2021	Pão Australiano com muçarela, barra de cereal caseira	Biscoito de polvilho caseiro, suco, fruta
Quarta	10/11/2021	Pão de queijo, açaizinho, barra de cereal caseira	Donuts de cacau, caseiro suco, fruta
Quinta	11/11/2021	Pão de sal integral com muçarela, barra de cereal caseira	Cookies caseiro, suco, fruta
Sexta	12/11/2021	Bolo de cenoura, barra de cereal caseira	Mini pão integral c/ muçarela, suco, fruta
Terça	16/11/2021	Pão de queijo, barra de cereal caseira	Donuts de cacau caseiro, suco, fruta
Quarta	17/11/2021	Pão de batata recheado com requeijão, barra de cereal caseira	Biscoito de polvilho caseiro, suco, fruta
Quinta	18/11/2021	Bolo de banana integral, barra de cereal caseira, iogurte	Mini pão integral c/ muçarela, suco, fruta
Sexta	19/11/2021	Pão de milho com muçarela, barra de cereal caseira	Açaizinho, suco, fruta
Segunda	22/11/2021	Esfirra de carne, barra de cereal caseira	Donuts de cacau caseiro, suco, fruta
Terça	23/11/2021	Pão de queijo, barra de cereal caseira, iogurte	Biscoito de polvilho caseiro, suco, fruta
Quarta	24/11/2021	Bolo formigueiro, barra de cereal caseira	-----
Segunda	29/11/2021	Pão de queijo, açaizinho, barra de cereal caseira	Biscoito de polvilho caseiro, suco, fruta
Terça	30/11/2021	Empanada integral de frango, barra de cereal caseira	Pão de queijo, suco, fruta

Arroz, feijão, saladas, sucos e frutas serão servidos todos os dias durante o almoço. Opção para vegetarianos.

Dia	Data	Cardápio de Almoço
Segunda	01/11/2021	Fricassé de frango, omelete de espinafre, batata assada, vagem, salada de frutas
Quarta	03/11/2021	Carne de boi cozida, frango grelhado, farofa, chicória
Quinta	04/11/2021	Carne moída, peixe com alho porró, moranga, repolho
Sexta	05/11/2021	Carne de porco grelhada, filé de coxa assado, abobrinha, chuchu com cenoura
Segunda	08/11/2021	Carne moída, nhoque, brócolis e cenoura, couve, salada de frutas
Terça	09/11/2021	Frango assado, carne de porco grelhada, farofa, abacaxi grelhado
Quarta	10/11/2021	Carne de boi cozida, frango grelhado, purê de batata, ratatouille
Quinta	11/11/2021	Carne de boi assada, almondega de frango ao molho sugo, abobrinha, espaguete
Sexta	12/11/2021	Fricassé de frango, carne de boi grelhada, batata sauté, almeirão
Terça	16/11/2021	Bife de boi grelhado, frango com legumes, couve, baroa
Quarta	17/11/2021	Frango assado, bife de porco grelhado, farofa de milho, repolho roxo
Quinta	18/11/2021	Costelinha suína, frango grelhado, abacaxi grelhado, moranga
Sexta	19/11/2021	Estrogonofe de frango, carne de boi grelhada, batata assada, chicória
Segunda	22/11/2021	Almondegas de frango ao molho sugo, ovos mexidos, espaguete, couve flor e cenoura, salada de frutas
Terça	23/11/2021	Bife de boi a rolê, frango grelhado, chuchu, moranga
Quarta	24/11/2021	Almoço de Thanksgiving
Segunda	29/11/2021	Carne de boi grelhada, lasanha de berinjela, baroa, chicória, salada de frutas
Terça	30/11/2021	Frango grelhado, feijão tropeiro, couve, abacaxi grelhado