

Cardápio Almoço

NOVEMBRO 2026



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Feriado	Salada de alface baby e tomate cereja Espaguete ao molho bolonhesa (carne de soja) cupcake de brócolis e queijo parmesão Morango com mamão	Salada de tabule Arroz /Lentilha Kafta com coalhada seca Melão	Salada de folhas com tomate, manjerição e ovos cozidos Arroz / feijão Brócolis e couve flor ao alho Berinjela empanada na panko e assada com molho pomodoro e queijo Maçã	
09/11	10/11	11/11	12/11	13/11
Salada de folhas com tomate, manjerição e ovos de codorna e cenoura ralada Arroz / feijão hambúrguer de legumes com grão de bico Melão	Salada de tomate Arroz integral / Feijão Carne moída com Cenoura e vagem no vapor Melão com uvas roxa	Salada de alface e couve Arroz e Feijão Assado de batata (tipo fritada batatas, queijo e ovos) Uva verde sem sementes	Salada de alface roxa e tomate e Arroz /Feijão Frango cozido na passata de tomate (coxinha da asa) Milho na espiga brigadeiro de colher	Salada de folhas e homus de grão de bico Arroz /Lentilha Kibe de forno recheado ameixa
16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Salada de rúcula baby com gomos de laranja e manga Arroz/ Feijão vermelho Tirinhas de frango ao molho oriental abacaxi com raspas de limão	Salada de folhas com tomate, manjerição e ovos cozidos Arroz / feijão Brócolis e couve flor ao alho Lasanha verde de abobrinha laranja	Salada de folhas e beterraba ralada Arroz /Feijão Filé de sassami grelhado Cenoura assada Manga com abacaxi	Salada de folhas e cenoura ralada Arroz /Lentilha Carne moída com legumes (batata e cenoura) Melancia	Feriado
23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Salada de rúcula baby com gomos de laranja e manga Arroz integral/ Feijão fradinho Panqueca de carne moída com molho pomodoro Maçã	Salada de rúcula baby com gomos de laranja e manga Arroz/ Feijão vermelho Strogonoff de frango Batata doce rosa assada Mousse de chocolate	Salada de brócolis com couve flor Arroz/ feijão fradinho Torta assada de tomates cereja com parmesão e muçarela Morango, mamão	Salada de repolho roxo , molho de iogurte com limão Espaguete alho e óleo Cupim desfiado ao molho pomodoro (rustico) Maçã	Salada de couve Arroz/ feijão preto nuggets de milho e grão de bico Beterraba em cubinhos Abacaxi
30/11				
Salada de folhas com tomate, manjerição e ovos cozidos Arroz integral/ feijão Panqueca de ricota com espinafre Banana				