

OVOLACTOVEGETARIANO

CARDÁPIO

NOVEMBRO

DATA	SEXTA DIA 01/11	DATA	SEGUNDA DIA 04/11	TERÇA DIA 05/11	QUARTA DIA 06/11	QUINTA DIA 07/11	SEXTA DIA 08/11	DATA	SEGUNDA DIA 11/11	TERÇA DIA 12/11	QUARTA DIA 13/11	QUINTA DIA 14/11
LANCHE DA MANHÃ	Massinha c/ manteiga Suco/Fruta	LANCHE DA MANHÃ	Pão Sanduíche c/ requeijão Chá/Fruta	Bolo Leite c/ cacau Fruta	Pão de cenoura c/ queijo Chá/Fruta	Pão australiano c/ manteiga Suco/Fruta	Pão francês c/ requeijão Leite c/ cacau Fruta	LANCHE DA MANHÃ	Pão de cenoura c/ queijo Chá/ Fruta	Pão c/ geleia Suco/Fruta	Pão francês c/ requeijão Chá/ Fruta	Bolo Suco Fruta
ALMOÇO	Arroz Feijão Cenoura cozida Ovo Tomate Fruta	ALMOÇO	Arroz Feijão Nhoque Ovo Salada de acelga Fruta	Arroz Feijão Ovo Seleta de legumes Alface Fruta	Arroz Lentilha Farofa de couve Ovo Tomate Fruta	Arroz Feijão Massa Ovo Pepino Fruta	Arroz Feijão Aipim Ovo Salada de repolho roxo Fruta	ALMOÇO	Arroz Feijão Nhoque Ovo Salada de alface Fruta	Arroz Lentilha Beterraba cozida Ovo Salada de repolho verde Fruta	Arroz Feijão Ovo Batata palha Tomate Fruta	Arroz Feijão Batata "frita" Ovo Cenoura ralada Fruta
LANCHE DA TARDE	Croissant de chocolate Suco/Fruta	LANCHE DA TARDE	Bolo de coco Suco/Fruta	Waffle c/ geleia Suco/Fruta	Pão sanduíche c/ requeijão Suco / Fruta	Pão com requeijão Suco Fruta	Biscoito Suco Fruta	LANCHE DA TARDE	Pizza caseira Suco Fruta	Bolo formigueiro Suco/ Fruta	Massinha c/ farofa Iogurte/Fruta	Waffle Iogurte Fruta
DATA	SEGUNDA DIA 18/11	TERÇA DIA 19/11	QUINTA DIA 21/11	SEXTA DIA 22/11	DATA	SEGUNDA DIA 25/11	TERÇA DIA 26/11	QUARTA DIA 27/11	QUINTA DIA 28/11	SEXTA DIA 29/11		
LANCHE DA MANHÃ	Massinha c/ geleia Chá / Fruta	Pão de beterraba c/ manteiga Suco / Fruta	Pão de sanduíche c/ requeijão Suco/Fruta	Pão francês c/ Queijo Leite c/ cacau Fruta	LANCHE DA MANHÃ	Pão sanduíche c/ requeijão Leite com cacau Fruta	Bolo Suco Fruta	Pão australiano c/ queijo Suco/Fruta	Massinha c/ geleia Chá Fruta	Pão de cenoura c/ queijo Suco/ Fruta		
ALMOÇO	Arroz/Feijão Purê de batata Ovo Salada de rúcula Fruta	Arroz Lentilha Massa Ovo Beterraba ralada Fruta	Arroz Feijão Ovo Farofa Tomate Fruta	Arroz integral Feijão Batata doce Ovo Cenoura ralada Fruta	ALMOÇO	Arroz Feijão Batata rústica Ovo Tomate Fruta	Arroz Feijão Purê de batata Ovo Salada de repolho roxo Fruta	Arroz Feijão Ovo Moranga Salada de alface Fruta	Arroz Feijão Massa Ovo Pepino Fruta	Arroz Lentilha Moranga c/ milho Ovo Brócolis Fruta		
LANCHE DA TARDE	Croissant de chocolate Suco/Fruta	Massinha c/ farofa Leite c/ cacau Fruta	Bolo de coco Iogurte/Fruta	Biscoito Suco Fruta	LANCHE DA TARDE	Pizza caseira Chá gelado Fruta	Pãozinho Suco Salada de frutas	Bolo de chocolate Suco Fruta	Croissant de queijo Suco Fruta	Massinha c/ manteiga Suco Fruta		

*Cardápio sujeito a alterações.

OBSERVAÇÕES:

- Para intolerantes à lactose, será oferecido suco ao invés de leite/iogurte.