**CARDÁPIO NOVEMBRO 2024 – ALMOÇO/JANTA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda 18/11)** | **Terça (19/11)** | **Quarta (20/11)** | **Quinta (21/11)** | **Sexta (22/11)** |
| **Acomp.** | Arroz/Arroz integral | Arroz | Arroz | Arroz | Arroz/Arroz integral |
| **Principal** | Filé de frango ao molho de laranja | Carne de panela mexicana | **FERIADO** | Quibe frito com hortelã | Frango xadrez |
| **2ª opção** |  |  |  |  |  |
| **Guarnição** | Creme de milho | Batata doce caramelizada |  | Macarrão ao sugo | Farofa crocante |
| **iVegetariano** | PTS com legumes | Ovos cozidos |  | Ovo ao forno | PTS com legumes |
| **Salada 1** | Alface | Alface |  | Alface | Alface |
| **Salada 2** | Repolho colorido | Pepino com tomate |  | Vinagrete | Cenoura ralada |
| **Salada 3** | Lentilha | Cenoura cozida |  | Beterraba cozida | Abobrinha na manteiga |
| **Sobremesa** | Maçã | Pudim |  | Gelatina | Poka |
| **Água** | Á**gua** | **Água** |  | **Água** | **Água** |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

*Giuliana Karoline*

*Nutricionista CRN 10 - 10651*