Um espaço moderno e agradável que estimula as crianças para uma vida saudável e equilibrada.

SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

CARDÁPIO - ALMOÇO (E.F I/E.F.II/ENSINO MÉDIO E FUNCIONÁRIOS)													
DATA	PRATOS BASE	SALADA I	SALADA II	SALADA III	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOPA	SOBREMESA I	SOBREMESA II	BEBIDA
1-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE COM MENJERICÃO	ALFACE AMERICANA	BETERRABA RALADA	BIFE DE PANELA	FILÉ DE PEIXE GRELHADO AO MOLHO DE ESPINAFRE	TOMATE RECHEADO COM SOJA	BATATA CORADA	ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE	LEGUMES	GELATINA DE CEREJA	SALADA DE FRUTAS	SUCO
3-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	TOMATE	ALFACE ROXA	SALADA DE BATATA	FILÉ DE COXA GRELHADA	CUBOS DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	ESCONDIDINHO DE GRÃO DE BICO	CREME DE MILHO	SELETA DE LEGUMES	MANDIOCA	MELÃO	LARANJA	SUCO
6-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE	MIX DE ALFACE	CENOURA RALADA	BIFE GRELHADO ACEBOLADO	FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA	OMELETE DE ALHO PORÓ	CENOURA REFOGADA	PURÊ DE BATATA	CEBOLA	DOCE DE LEITE CREMOSO	MAMÃO	SUCO
7-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	TOMATE COM CEBOLINHA	ALFACE CRESPA	MILHO	PANQUECA DE CARNE	FRANGO XADREZ	ABOBRINHA RECHEADA COM SOJA	CHUCHU REFOGADO	MACARRÃO FUSILLI AO ALHO E ÓLEO	CALDO VERDE	BANANA	MELÃO	SUCO
8-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE	MIX DE FOLHAS (RÚCULA COM ACELGA)	SALADA COLORIDA DE MACARRÃO PARAFUSO	SOBRECOXA ASSADA	ALMÔNDEGA DE CARNE AO MOLHO SUGO	REFOGADO DE SOJA COM MILHO	FAROFA DE OVO	ABOBRINHA GRELHADA	CANJA	MAÇÃ	MELANCIA	SUCO
9-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	VINAGRETE	ALFACE LISA	BETERRABA COZIDDA	NHOQUE À BOLONHESA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BOLINHO VEGETARIANO (CENOURA, ALHO PORÓ E ABOBRINHA)	BRÓCOLIS COM COUVE FLOR	MANDIOCA COZIDA	ABÓBORA	GELATINA DE LIMÃO	SALADA DE FRUTAS	SUCO
10-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE COM SALSINHA	MIX DE ALFACE	MACARRONESE	FRICASSÊ DE FRANGO	ISCA DE CARNE GRELHADA	OMELETE DE QUEIJO	BATATA ASSADA COM ALECRIM	CHUCHU REFOGADO	CALDO DE FEIJÃO	MELANCIA	LARANJA	SUCO
13-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	TOMATE	RÚCULA COM ABACAXI	BETERRABA RALADA	FRANGO ASSADO	CARNE DE PANELA COM CENOURA	PANQUECA VEGETARIANA	FAROFA DE CENOURA	VIRADO DE BANANA	LEGUMES	ABACAXI	MAMÃO	SUCO
14-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE	ALFACE ROXA COM OVO COZIDO	CENOURA RALADA	BIFE À MILANESA	CUBOS DE FRANGO COM MILHO E ERVILHA	BATATA RECHEADA COM SOJA	BETERRABA COZIDA	ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE	CEBOLA	GELATINA DE MORANGO	MELÃO	SUCO
16-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	TOMATE COM MANJERICÃO	MIX DE FOLHAS (AGRIÃO COM ALFACE LISA)	SALADA DE ABOBRINHA	STROGONOFF DE FRANGO	CARNE ASSADA COM CEBOLA	LASANHA VEGETARIANA	BATATA "FRITA"	BRÓCOLIS AO VAPOR	CALDO VERDE	MAMÃO	BANANA	SUCO
17-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE	ALFACE AMERICANA	MILHO	QUIBE DE FORNO RECHEADO	FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO	REFOGADO DE SOJA	CHUCHU REFOGADO	FUSILLI À NAPOLITANA	LEGUMES	LARANJA	MELANCIA	SUCO
20-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	BETERRABA RALADA	ACELGA	SALADA DE TOMATE, MACARRÃO E MANJERICÃO	PEITO DE FRANGO	BIFE À PARMEGIANA	ALMÔNDEGAS DE SOJA	CENOURA REFOGADA	FAROFA DE BANANA	CALDO DE FEIJÃO COM MACARRÃO	GELATINA DE ABACAXI	SALADA DE FRUTAS	SUCO
21-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE	ALFACE CRESPA	SALADA DE MANDIOQUINHA	PEIXE GRELHADO	CARNE DE PANELA	OMELETE DE FORNO	CHIPS DE BATATA DOCE	MILHO E ERVILHA REFOGADOS	CANJA	MELÃO	LARANJA	SUCO
22-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	MILHO	ALFACE ROXA	MACARRÃO GRAVATINHA COM TOMATE CEREJA	PERU ASSADO	FILÉ DE PEIXE NO FUBÁ	HAMBURGUER DE SOJA	PURÊ DE BATATAS	ESPINAFRE	SOPA DE ABÓBORA MORANGA	MOUSSE DE CHOCOLATE	ESPETINHO DE FRUTAS	SUCO
27-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE	MIX DE ALFACE	MILHO	SOBRECOXA ASSADA	HAMBURGUER	STROGONOFF VEGETARIANO	BRÓCOLIS COM COUVE FLOR	BATATA CORADA	CEBOLA	MELANCIA	MELÃO	SUCO
28-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	TOMATE	AGRIÃO COM OVO COZIDO	BETERRABA RALADA	PANQUECA DE CARNE	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	QUIBE DE LENTIHA	FAROFA RICA	SELETA DE LEGUMES	MANDIOQUINHA	BANANA	MAÇÃ	SUCO
29-Nov	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMTE COM SALSINHA	MIX DE FOLHAS (RÚCULA COM ACELGA)	SALADA DE BATATA	FILÉ DE COXA GRELHADA	ISCA À CHINESA	SUFLÊ DE BRÓCOLIS	CREME DE MILHO	BETERRABA COZIDA	CALDO VERDE	GELATINA DE LIMÃO	MELANCIA	SUCO

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Yasmin Bessa Cesarino/Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos. A opção proteíca vegetariana será servida no serviço empratado a pedido do comensal.