

=====

SEMANA DE 01/11 a 03/11

=====

**4ª FEIRA:** folhas com tomate, beterraba ralada, arroz, feijão preto, empadão de frango. Opção: Carne moída.

- Educação Infantil: cubinhos de frango

.....

**5ª FEIRA:** FERIADO

.....

**6ª FEIRA:** DIA LIVRE

=====

SEMANA DE 06/11 a 10/11

=====

**2ª FEIRA:** folhas com tomate, batata assada, arroz, feijão preto, estrogonofe de frango. Opção: carne.

- Educação Infantil: cubinhos de frango grelhado.

.....

**3ª FEIRA:** folhas com tomate, brócolis refogado, macarrão, feijão preto, almôndega de carne ao sugo. Opção: frango.

.....

**4ª FEIRA:** folhas com tomate, cenoura cozida com cheiro verde, pirão, arroz, feijão preto, filé de peixe. Opção: ovo.

.....

**5ª FEIRA:** folhas com tomate, purê de batata, arroz, feijão carioca, bife de panela. Opção: frango.

.....

**6ª FEIRA:** folhas com tomate, salada de lentilha, abóbora refogada, arroz, feijão preto, filé de frango grelhado. Opção: ovo.

.....

SEMANA DE 13/11 a 17/11

=====

**2ª FEIRA:** folhas com tomate, couve-flor com milho, macarrão, feijão preto, carne moída ao sugo. Opção: frango.

.....

**3ª FEIRA:** folhas com tomate, batata doce assada, arroz, feijão preto, filé de peixe. Opção: ovo.

.....

**4ª FEIRA:** FERIADO

.....

**5ª FEIRA:** folhas com tomate, beterraba cozida, farofa de cenoura, arroz, feijão preto, sobrecoxa assada. Opção: carne.

.....

**6ª FEIRA:** folhas com tomate, seleta de legumes, arroz, feijão carioca, iscas de carne grelhada. Opção: ovo.

.....

SEMANA DE 20/11 a 24/11

=====

**2ª FEIRA:** FERIADO

.....

**3ª FEIRA:** folhas com tomate, cenoura cozida refogada, arroz, feijão preto, lasanha à bolonhesa. Opção: ovo.

- Educação Infantil: carne moída.

.....

**4ª FEIRA:** folhas com tomate, couve refogada, farofa de beterraba, arroz, feijão carioca, lombo de porco assado. Opção: frango.

.....

**5ª FEIRA:** folhas com tomate e cenoura ralada, purê de batata, arroz, feijão preto, filé de peixe. Opção: ovo.

.....

**6ª FEIRA:** folhas com tomate, creme de milho, arroz, feijão preto, cubinhos de frango grelhado. Opção: carne moída.

.....

SEMANA DE 27/11 a 30/11

=====

**2ª FEIRA:** folhas com tomate, vinagrete, banana empanada, farofa de couve, arroz, feijão carioca, churrasco misto (carne e frango). Opção: ovo.

.....

**3ª FEIRA:** folhas com tomate, batata corada, arroz, feijão preto, carne assada. Opção: frango.

.....

**4ª FEIRA:** folhas com tomate, brócolis refogado, pirão, arroz, feijão preto, filé de peixe. Opção: ovo.

.....

**5ª FEIRA:** folhas com tomate, espinafre refogado, arroz, feijão preto, risoto de frango. Opção: carne moída.

.....