






CARDÁPIO DE NOVEMBRO - 2018 Minimaternal e Maternal 1



SEMANA INTERNACIONAL					
	 Segunda 05 Espanhol	Terça 06 Alemão	 Quarta 07 Italiano	Quinta 08 Americano	Sexta 09 Árabe
LANCHE MANHÃ	Biscoito integral com gergelim Suco de limão	Biscoito de morango e cereais Manga	Biscoito de cream cracker Suco de caju	Biscoito de leite Abacaxi	Biscoito de cacau e cereais Suco de morango
ALMOÇO	Arroz integral Puchero (grão de bico, coxão mole) cenoura, abobrinha, berinjela, refogados com azeite e alecrim Uva Água mineral flavorizada com hortelã	Arroz branco Kassler grelhado (Lombo de porco) ao molho de mostarda Falso chucrute Salada de batata à moda alemã Pera Suco de Acerola	Risoto de cogumelo com açafrão com parmesão e salsa crespa Filé de frango ao molho limone Salada de alface mimosa Cocada cremosa Água mineral flavorizada com limão	Arroz parboilizado Hambúrguer de carne assado Batata frita com catchup Salada de alface americana Mamão Suco de pêsego	Mjadra (arroz com lentilha e cebola queimada) Kibe assado Tabule Salada de alface crespa com tomate rodela Melão Suco de abacaxi com hortelã
LANCHE TARDE	Pão caseiro com margarina Leite com cacau alcalino Banana prata	Pão francês com ovo mexido Suco de goiaba Strudel de maçã	Minipão caseiro com queijo branco Chá de capim cidreira Goiaba	Pão de hambúrguer com mussarela Milk shake de chocolate Maçã	Rap recheado com frango Iogurte natural --
	 Segunda 12	Terça 13	 Quarta 14	Quinta 15	Sexta 16
LANCHE MANHÃ	Biscoito de água e sal Suco de maracujá	Biscoito de maisena Melancia	Biscoito de cream cracker Suco de caju	Feriado	Emenda de feriado
ALMOÇO	Arroz branco Estrogonofe de frango Batata palha Salada de acelga com ervilha fresca ao molho de mostarda e mel Laranja Água mineral	Arroz branco Feijão carioca com abóbora cabochá Carne louca com pimentão verde e vermelho Salada de repolhos verde e roxo Abacaxi Suco de uva	Arroz branco com brócolis Feijão preto Tirinhas de peixe assada Salada de alface mimosa com tomate cereja Uva Água mineral	Proclamação da República	--
LANCHE TARDE	Minipão de leite com requeijão Leite com cacau alcalino Maçã	Minipão francês integral com margarina Chá preto com casca de laranja Banana prata	Pão bisnaguinha com geléia morango Leite batido com morango Carambola	Não haverá aula	Não haverá aula

*Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.
Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman.*

CARDÁPIO DE NOVEMBRO - 2018 Minimaternal e Maternal 1

	Segunda 19	Terça 20	 Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23 Thanksgiving
LANCHE MANHÃ	Emenda de feriado	Feriado	Biscoito de sequilhos Suco de caju	Biscoito integral Melancia	Biscoito de cacau e cereais Suco de abacaxi com hortelã
ALMOÇO	--	Consciência negra	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovo mexido com queijo Maionese Salada de alface Uva Água mineral	Macarrão espagheti à bolonhesa Carne em cubos próprio molho Vagem japonesa sauté Salada de alface ao molho italiano Goiaba Suco de uva	Arroz branco à grega Peito de frango assado ao molho de cebola Farofa agridoce (banana com uva passa e ovo cozido) Salada mix de folhas Picolé (variado) Suco de maçã
LANCHE TARDE	Não haverá aula	Não haverá aula	Minipão australiano com requeijão Leite com cacau alcalino Banana prata	Minipão caseiro com margarina Chá de erva cidreira Maça	Minipão francês com queijo branco Iogurte tradicional Mexirica murcott

Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.

	 Segunda 26	Terça 27	 Quarta 28	Quinta 29	Sexta 30 Aniversariantes do mês
LANCHE MANHÃ	Biscoito de aveia e mel Suco de maracujá	Biscoito de azeite e linhaça Melão	Biscoito de água e sal Suco de pêsego	Biscoito sembei Melancia	Biscoito de leite Suco de tangerina
ALMOÇO	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango acebolado Salada de acelga com tomate em rodelas ao molho de iogurte Pera Água mineral	Macarrão parafuso ao alho e óleo com brócolis Almôndegas ao sugo Salada de alface mimosa Mexirica murcott Suco de acerola	Arroz parboilizado Feijão carioca Caldeirada de peixe Couve refogada ao alho e óleo Gelatina de morango Água mineral	Gohan Karê Fukujinzukê Tofu com cebolinha Salada de repolho com molho oriental Carambola Suco de laranja com acerola	Mix de arroz branco e integral Sobrecoca cozida ao próprio molho Creme de milho Salada de rúcula com alface americana Maçã Suco de goiaba
LANCHE TARDE	Pão de leite com requeijão Leite com cacau alcalino Uva	Minipão parmesão com mussarela Chá de camomila Goiaba	Pão bisnaguinha com margarina Leite com morango Laranja	Minipão gergelim patê de atum Chá de erva doce Banana prata	Minipão hot dog com salsicha Suco de morango Bolo de chocolate

Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman.