

CARDÁPIO INTEGRAL - NOVEMBRO

APAE DIAS LETIVOS: 18

	Data	03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov
Semana 1	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6ºsexta
	Desjejum	Mingau de maisena	Papa de leite com pão sem	Mingau de maisena com	Papa de leite com rosquinha	Vitamina de frutas com leite
			casca	achocolatado	doce	
	ALMOÇO	Caldo de feijão	Caldo de feijão	Caldo de feijão	Caldo de feijão	Caldo de feijão
		Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)
		Cenoura cozida e amassada	Batata cozida e amassada	Abobrinha cozida e amassada	Purê de abóbora	Batata cozida e amassada
		Frango ao molho (cubinhos	Carne cozinha em cubinhos ou	Frango ao molho (cubinhos	Carne cozinha em cubinhos ou	Carne cozinha em cubinhos ou
		pequenos)	moída	pequenos)	moída	moída
	Sobremesa	Papa de maça	Papa de banana	Papa de mamão	Papa de banana	Papa de maça
		SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
	Lanche da tarde	(Moída + legumes+ macarrão	(Frango + legumes+ fubá)	(Moída + legumes+ macarrão	(Frango + legumes+ fubá)	(Frango + legumes+ macarrão
		ou arroz)		ou arroz)		ou arroz)
				_		_
	Data	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
	Data Refeição	10/nov 2º feira	11/nov 3º feira	12/nov 4º feira	13/nov 5º feira	14/nov 6ºsexta
	Refeição	2º feira	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	4º feira Mingau de maisena com	5º feira Papa de leite com rosquinha	·
		2º feira Mingau de maisena	3º feira Papa de leite com pão sem casca	4º feira Mingau de maisena com achocolatado	5º feira Papa de leite com rosquinha doce	6ºsexta Vitamina de frutas com leite
	Refeição	2º feira	3º feira Papa de leite com pão sem	4º feira Mingau de maisena com	5º feira Papa de leite com rosquinha	6ºsexta
2	Refeição	2º feira Mingau de maisena	3º feira Papa de leite com pão sem casca	4º feira Mingau de maisena com achocolatado	5º feira Papa de leite com rosquinha doce	6ºsexta Vitamina de frutas com leite
lana 2	Refeição	2º feira Mingau de maisena Caldo de feijão	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão	4º feira Mingau de maisena com achocolatado Caldo de feijão	5º feira Papa de leite com rosquinha doce Caldo de feijão	6ºsexta Vitamina de frutas com leite Caldo de feijão
Semana 2	Refeição Colação manhã e tarde	2º feira Mingau de maisena Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Cenoura cozida e amassada	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)	4º feira Mingau de maisena com achocolatado Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Abobrinha cozida e amassada	5º feira Papa de leite com rosquinha doce Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)	6ºsexta Vitamina de frutas com leite Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada
Semana 2	Refeição Colação manhã e tarde	2º feira Mingau de maisena Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada	4º feira Mingau de maisena com achocolatado Caldo de feijão Arroz pastoso (papa)	5º feira Papa de leite com rosquinha doce Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Purê de abóbora	6ºsexta Vitamina de frutas com leite Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada
Semana 2	Refeição Colação manhã e tarde	2º feira Mingau de maisena Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Cenoura cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou	4º feira Mingau de maisena com achocolatado Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Abobrinha cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos	5º feira Papa de leite com rosquinha doce Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Purê de abóbora Carne cozinha em cubinhos ou	6ºsexta Vitamina de frutas com leite Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou
Semana 2	Refeição Colação manhã e tarde Almoço	2º feira Mingau de maisena Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Cenoura cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos pequenos)	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída Papa de banana	4º feira Mingau de maisena com achocolatado Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Abobrinha cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos pequenos)	5º feira Papa de leite com rosquinha doce Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Purê de abóbora Carne cozinha em cubinhos ou moída Papa de banana	6ºsexta Vitamina de frutas com leite Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída
Semana 2	Refeição Colação manhã e tarde Almoço	2º feira Mingau de maisena Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Cenoura cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos pequenos) Papa de maça	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída Papa de banana SOPA	4º feira Mingau de maisena com achocolatado Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Abobrinha cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos pequenos) Papa de mamão	5º feira Papa de leite com rosquinha doce Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Purê de abóbora Carne cozinha em cubinhos ou moída Papa de banana SOPA	6ºsexta Vitamina de frutas com leite Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída Papa de maça SOPA
Semana 2	Refeição Colação manhã e tarde Almoço Sobremesa	2º feira Mingau de maisena Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Cenoura cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos pequenos) Papa de maça SOPA	3º feira Papa de leite com pão sem casca Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída Papa de banana	4º feira Mingau de maisena com achocolatado Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Abobrinha cozida e amassada Frango ao molho (cubinhos pequenos) Papa de mamão SOPA	5º feira Papa de leite com rosquinha doce Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Purê de abóbora Carne cozinha em cubinhos ou moída Papa de banana	6ºsexta Vitamina de frutas com leite Caldo de feijão Arroz pastoso (papa) Batata cozida e amassada Carne cozinha em cubinhos ou moída Papa de maça

^{*}Fruta, verdurA e legume sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. ** Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuizo ao aluno.



CARDÁPIO INTEGRAL - NOVEMBRO APAE

DIAS LETIVOS: 18

	Data	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6ºsexta
	Desjejum	Mingau de maisena	Papa de leite com pão sem casca	Mingau de maisena com achocolatado		
	ALMOÇO	Caldo de feijão	Caldo de feijão	Caldo de feijão	FERIADO	FACULTATIVO
a 3		Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)		
Semana		Cenoura cozida e amassada	Batata cozida e amassada	Abobrinha cozida e amassada		
em		Frango ao molho (cubinhos	Carne cozinha em cubinhos ou	Frango ao molho (cubinhos		
$ \mathbf{s} $		pequenos)	moída	pequenos)		
	Sobremesa	Papa de maça	Papa de banana	Papa de mamão		
	Lanche da tarde	SOPA (Moída + legumes+ macarrão	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA (Moída + legumes+ macarrão		
		ou arroz)		ou arroz)		
	Data	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6ºsexta
	Colação manhã e tarde	Mingau de maisena	Papa de leite com pão sem casca	Mingau de maisena com achocolatado	Papa de leite com rosquinha doce	Vitamina de frutas com leite
		Caldo de feijão	Caldo de feijão	Caldo de feijão	Caldo de feijão	Caldo de feijão
4		Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)
Semana	Almoço	Cenoura cozida e amassada	Batata cozida e amassada	Abobrinha cozida e amassada	Purê de abóbora	Batata cozida e amassada
Sen		Frango ao molho (cubinhos	Carne cozinha em cubinhos ou	Frango ao molho (cubinhos	Carne cozinha em cubinhos ou	Carne cozinha em cubinhos ou
		pequenos)	moída	pequenos)	moída	moída
	Sobremesa	Papa de maça	Papa de banana	Papa de mamão	Papa de banana	Papa de maça
		SOPA	CODA	SOPA	CODA	SOPA
	Lanche da tarde	(Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	(Moída + legumes+ macarrão ou arroz)	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	(Frango + legumes+ macarrão ou arroz)

*Fruta, verdurA e legume sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. ** Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuizo ao aluno.

Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459



CARDÁPIO INTEGRAL - NOVEMBRO APAE

	Data	06/jan	07/jan	08/jan	09/jan	10/jan
Semana 5	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6ºsexta
	Desjejum	Mingau de maisena	Papa de leite com pão sem	Mingau de maisena com	Papa de leite com rosquinha	Vitamina de frutas com leite
			casca	achocolatado	doce	
	ALMOÇO	Caldo de feijão	Caldo de feijão	Caldo de feijão	Caldo de feijão	Caldo de feijão
		Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)	Arroz pastoso (papa)
		Cenoura cozida e amassada	Batata cozida e amassada	Abobrinha cozida e amassada	Purê de abóbora	Batata cozida e amassada
		Frango ao molho (cubinhos	Carne cozinha em cubinhos ou	Frango ao molho (cubinhos	Carne cozinha em cubinhos ou	Carne cozinha em cubinhos ou
		pequenos)	moída	pequenos)	moída	moída
	Sobremesa	Papa de maça	Papa de banana	Papa de mamão	Papa de banana	Papa de maça
	Lanche da tarde	SOPA	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA	SOPA (Frango + legumes+ fubá)	SOPA
		(Moída + legumes+ macarrão		(Moída + legumes+ macarrão		(Frango + legumes+ macarrão
		ou arroz)		ou arroz)		ou arroz)

DIAS LETIVOS: 18

Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459

^{*}Fruta, verdurA e legume sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. ** Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuizo ao aluno.