

CANTINA FLORES E SABORES



Cardápio de Almoço – Novembro

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		01/11 Frango Desfiado com Creme Gratinado no Couve-flor, Cenoura e Chuchu Arroz/Feijão Suco Natural Fruta	Atenção: Feriado! 	
06/11 Carne de Panela com Batata Alface e Rodelas de Tomate Arroz/Feijão Suco Natural Fruta	07/11 Frango Dama (cubos de frango, brócolis, cenoura e pimentão vermelho) Arroz Suco Natural Chocolate(20g) 	08/11 Feijuca Kids Ovos de Codorna Feijão Preto com Carne/Arroz Couve Refogada Suco Natural Fruta 	09/11 Coxinha da Asa Assada Fusilli ao Sugo Ou Arroz Salada Mix Suco Natural Fruta 	10/11 Tiras de Carne Refogadas com Pimentão e Cebola Alface e Tiras de Beterraba Arroz/Feijão Suco Natural Fruta
13/11 Cubos de Frango ao Sugo Alface, Rodelas de Pepino e Milho Arroz/Feijão Suco Natural Fruta 	14/11 Carne Fatiada Assada ao Molho Bechamel Rúcula, Alface e Rodelas de Tomate Arroz/Feijão Suco Natural/Fruta	 PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA 15 DE NOVEMBRO	16/11 Almôndegas Espaguete ao Sugo Ou Arroz Salada Mix Suco Natural Fruta 	17/11 Sobrecoxa Assada Legumes Salteados Arroz/Feijão Suco Natural Bombom
DIA DA CONSCIÊNCIA negra 	21/11 Estrogonofe de Frango Batata Palha Alface e Cenoura Ralada Arroz Suco Natural Fruta 	22/11 Tiras de Carne ao Molho Roti com Abobrinha Meia Lua Alface e Rodelas de Tomate Arroz/Feijão Suco Natural Fruta 	23/11 Frango Assado Penne ao Sugo Ou Arroz Salada Mix Suco Natural Fruta	24/11 Rocambole de Carne Moída Alface, Rodelas de Pepino e Cubinhos de Tomate Arroz/Feijão Suco Natural Flan de Chocolate
27/11 Frango a Passarinho Repolho Refogado com Cenoura Ralada e Cubinhos de Pimentão Arroz/Feijão Suco Natural Fruta	28/11 Carne Moída com Chuchu Alface e Rodelas de Tomate Arroz/Feijão Suco Natural Fruta 	29/11 Cubos de Frango Crispy Purê de Batata Alface e Tiras de Tomate Arroz/Feijão Suco Natural Fruta 	30/11 Carne Assada Espaguete ao Sugo Ou Arroz Salada Mix Suco Natural Bombom 	

Observação:
Almoço para os alunos do Integral:
Refeição completa + suco + sobremesa

Reserva de almoço mensal e avulso:
Refeição completa,
a bebida e sobremesa não estão inclusos.

2023