COLÉGIO ESPERANTO

NOVEMBRO

(11) 9 6573 6765
atendimento@cantinadocolegio.com.br
(11) 2495 3775
cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 02 DE NOVEMBRO	TERÇA-FEIRA 03 DE NOVEMBRO	QUARTA-FEIRA 04 DE NOVEMBRO	QUINTA-FEIRA 05 DE NOVEMBRO	SEXTA-FEIRA 06 DE NOVEMBRO
FERIADO	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão
	Arroz à grega	Arroz integral carreteiro	Arroz integral	Arroz integral à grega
	Bife ao molho de tomate natural	Feijoadinha	Frango assado	Estrogonofe de carne (cubos de carne com pimentões)
	Iscas de frango com pimentões	Pernil assado	Almôndega ao sugo	Filé de frango grelhado
	Purê de batata	Couve refogada	Macarrão ao molho branco Opções: molho de tomate natural ou alho e óleo	Batata palha
	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
	Beterraba	Repolho	Acelga	Repolho verde
	Cenoura	Abobrinha na salsinha	Chuchu	Beterraba
	Melancia	Laranja	Gelatina	Salada de frutas
	Suco	Suco	Suco	Suco
SEGUNDA-FEIRA - JANTAR 02 DE NOVEMBRO	**TERÇA-FEIRA – JANTAR 03 DE NOVEMBRO**	**QUARTA-FEIRA – JANTAR 04 DE NOVEMBRO**	**QUINTA-FEIRA – JANTAR 05 DE NOVEMBRO**	**SEXTA-FEIRA – JANTAR 06 DE NOVEMBRO**
FERIADO	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão
	Cubos de frango acebolado	Peixe assado	Carne de panela	Filé de frango crocante
	Abóbora refogada	Escarola refogada	Farofa	Creme de milho
	Acelga	Beterraba ralada	Abobrinha na salsa	Repolho verde
	Tomate	Chuchu na salsa	Ervilha com tomate	Tomate
	Abacaxi / suco	Maçã / suco	Banana / suco	Pera / suco

Para os alunos com restrição ao leite e derivados, quando o cardápio incluir preparações com esses ingredientes, será oferecida uma opção adaptada, identificadas logo abaixo da preparação principal em Vermelho.

Sabores de sucos:

Abacaxi, Laranja, Maracujá, Caju, Acerola, Morango, Uva

Nutricionista
Carmen Gimenez
CRN:46128

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Ensinando desde cedo que comer bem é uma lição pra vida toda.

COLÉGIO ESPERANTO

NOVEMBRO

(11) 9 6573 6765
atendimento@cantinadocolegio.com.br
(11) 2495 3775
cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 09 DE NOVEMBRO	TERÇA-FEIRA 10 DE NOVEMBRO	QUARTA-FEIRA 11 DE NOVEMBRO	QUINTA-FEIRA 12 DE NOVEMBRO	SEXTA-FEIRA 13 DE NOVEMBRO
Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão
Arroz integral com milho	Risoto de legumes	Arroz integral	Arroz integral à grega	Arroz integral com cenoura
Torta madalena (carne moída com tomate e batata)	Peixe assado	Frango cremoso	Rocambole de carne	Sobrecoxa assada
Frango ao molho de curry (molho de tomate ao natural)	Iscas de carne aceboladas	Carne assada ao molho madeira	Filé de frango acebolado	Cubos de carne com pimentões
Escarola refogada	Purê de batata	Brócolis refogado	Abóbora assada	Polenta ao sugo
Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Beterraba em cubinhos	Agrião	Repolho verde	Beterraba ralada	Chuchu com orégano
Pepino	Repolho	Beterraba em cubos	Acelga	Cenoura em tiras
Abacaxi	Banana	Melão	Mosaico de gelatina	Manga
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
SEGUNDA-FEIRA - JANTAR 09 DE NOVEMBRO	**TERÇA-FEIRA – JANTAR 10 DE NOVEMBRO**	**QUARTA-FEIRA – JANTAR 11 DE NOVEMBRO**	**QUINTA-FEIRA – JANTAR 12 DE NOVEMBRO**	**SEXTA-FEIRA – JANTAR 13 DE NOVEMBRO**
Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão
Frango de panela	Bife acebolado	Iscas de frango aceboladas	Frango xadrez	Carne moída com cenoura e batata
Berinjela refogada	Abóbora salteada	Beterraba refogada	Brócolis ao alho	Escarola refogada
Alface / tomate	Pepino / abobrinha na salsa	Alface / chuchu na salsinha	Repolho verde / cenoura ralada	Alface / pepino
Melancia / suco	Maçã / suco	Banana / suco	Pera / suco	Manga / suco

Para os alunos com restrição ao leite e derivados, quando o cardápio incluir preparações com esses ingredientes, será oferecida uma opção adaptada, identificadas logo abaixo da preparação principal em Vermelho.

Sabores de sucos:

Abacaxi, Laranja, Maracujá, Caju, Acerola, Morango, Uva

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista
Carmen Gimenez
CRN:46128

Ensinando desde cedo que comer bem é uma lição pra vida toda.

COLÉGIO ESPERANTO
NOVEMBRO

(11) 9 6573 6765
atendimento@cantinadocolegio.com.br
(11) 2495 3775
cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 16 DE NOVEMBRO	TERÇA-FEIRA 17 DE NOVEMBRO	QUARTA-FEIRA 18 DE NOVEMBRO	QUINTA-FEIRA 19 DE NOVEMBRO	SEXTA-FEIRA 20 DE NOVEMBRO
Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão nutritivo	FERIADO
Arroz integral	Risoto napolitano	Arroz integral com milho	Bife acebolado	
Frango em cubos grelhados com pimentões	Almôndega ao sugo	Estrogonofe de carne Cubos de carne com pimentões	Iscas de frango grelhadas	
Cubos de carne com mandioca	Frango assado com ervas	Filé de frango acebolado	Couve refogada	
Seleta de legumes chuchu e cenoura	Macarrão ao sugo Opções: molho de tomate natural ou alho e óleo	Batata palha		
Alface	Alface	Alface	Alface	
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	
Repolho roxo	Rabanete	Pepino	Abobrinha com salsinha	
Quiabo na salsa	Cenoura em tiras	Beterraba	Cenoura em tiras	
Melancia	Melão	Banana	Mousse de maracujá	
Suco	Suco	Suco	Suco	
SEGUNDA-FEIRA – JANTAR 16 DE NOVEMBRO	**TERÇA-FEIRA – JANTAR 17 DE NOVEMBRO**	**QUARTA-FEIRA – JANTAR 18 DE NOVEMBRO**	**QUINTA-FEIRA – JANTAR 19 DE NOVEMBRO**	**SEXTA-FEIRA – JANTAR 20 DE NOVEMBRO**
Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	FERIADO
Rocambole de carne moída	Estrogonofe de frango Cubos de frango com pimentões	Frango em cubos grelhados com pimentões	Carne de panela	
Mix de folhas refogada	Batata palha	Abóbora refogada	Creme de milho	
Escarola / vinagrete	Acelga / tomate	Escarola / vinagrete	Couve / tomate	
Laranja	Pera	Laranja	Maçã	
Suco	Suco	Suco	Suco	

Para os alunos com restrição ao leite e derivados, quando o cardápio incluir preparações com esses ingredientes, será oferecida uma opção adaptada, identificadas logo abaixo da preparação principal em Vermelho.

Nutricionista
Carmen Gimenez
CRN:46128

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Sabores de sucos:

Abacaxi, Laranja, Maracujá, Caju, Acerola, Morango, Uva

Ensinando desde cedo que comer bem é uma lição pra vida toda.

COLÉGIO ESPERANTO

NOVEMBRO

(11) 9 6573 6765
atendimento@cantinadocolegio.com.br
(11) 2495 3775
cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 23 DE NOVEMBRO	TERÇA-FEIRA 24 DE NOVEMBRO	QUARTA-FEIRA 25 DE NOVEMBRO	QUINTA-FEIRA 26 DE NOVEMBRO	SEXTA-FEIRA 27 DE NOVEMBRO
Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão
Arroz integral colorido	Arroz integral carreteiro	Risoto de legumes	Arroz integral com brócolis	Arroz integral com ervilha
Bife acebolado	Frango xadrez	Fricassê de frango Frango desfiado ao molho de tomate natural	Carne de panela	Iscas de frango grelhadas
Iscas de frango grelhadas	Bife à rolê	Bife grelhado	Filé de frango acebolado	Lasanha ao sugo
Batata rústica	Macarrão ao sugo Opções: molho de tomate natural ou alho e óleo	Legumes assados	Escarola refogada	Legumes refogados
Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Beterraba em meia-lua	Cenoura ralada	Mix de folhas	Repolho	Beterraba
Vinagrete	Alface	Berinjela	Chuchu com ovos	Acelga
Pera	Manga	Melancia	Abacaxi	Salada de frutas
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
SEGUNDA-FEIRA - JANTAR 23 DE NOVEMBRO	**TERÇA-FEIRA – JANTAR 24 DE NOVEMBRO**	**QUARTA-FEIRA - JANTAR 25 DE NOVEMBRO**	**QUINTA-FEIRA - JANTAR 26 DE NOVEMBRO**	**SEXTA-FEIRA - JANTAR 27 DE NOVEMBRO**
Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão	Arroz branco e feijão
Filé de frango grelhado	Carne moída com batata	Frango desfiado cremoso	Picadinho de carne	Tiras de frango à moda oriental
Purê de mandioquinha	Macarrão à bolonhesa	Farofa	Mandioca cozida	Brócolis ao alho
Rúcula com tomate-cereja/ chuchu com orégano	Acelga / tomate	Couve / tomate	Repolho / pepino	Escarola / tomate
Laranja / suco	Melancia / suco	Manga / suco	Laranja / suco	Pera / suco

Para os alunos com restrição ao leite e derivados, quando o cardápio incluir preparações com esses ingredientes, será oferecida uma opção adaptada, identificadas logo abaixo da preparação principal em Vermelho.

Nutricionista
Carmen Gimenez
CRN:46128

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Sabores de sucos:

Abacaxi, Laranja, Maracujá, Caju, Acerola, Morango, Uva

Ensinando desde cedo que comer bem é uma lição pra vida toda.

COLÉGIO ESPERANTO
NOVEMBRO

(11) 9 6573 6765
atendimento@cantinadocolegio.com.br
(11) 2495 3775
cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 30 DE NOVEMBRO	TERÇA-FEIRA 01 DE DEZEMBRO	QUARTA-FEIRA 02 DE DEZEMBRO	QUINTA-FEIRA 03 DE DEZEMBRO	SEXTA-FEIRA 04 DE DEZEMBRO
Arroz branco e feijão				
Arroz integral colorido				
Cubos de frango grelhados				
Bife acebolado				
Batata em palitos assada				
Alface				
Tomate				
Beterraba cozida				
Acelga				
Melão				
Suco				
SEGUNDA-FEIRA - JANTAR 30 DE NOVEMBRO	**TERÇA-FEIRA - JANTAR 01 DE DEZEMBRO**	**QUARTA-FEIRA - JANTAR 02 DE DEZEMBRO**	**QUINTA-FEIRA - JANTAR 03 DE DEZEMBRO**	**SEXTA-FEIRA – JANTAR 04 DE DEZEMBRO**
Arroz branco e feijão				
Carne de panela				
Farofa				
Abobrinha na salsa / Ervilha com tomate				
Banana / suco				

Para os alunos com restrição ao leite e derivados, quando o cardápio incluir preparações com esses ingredientes, será oferecida uma opção adaptada, identificadas logo abaixo da preparação principal em Vermelho.

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Sabores de sucos:

Abacaxi, Laranja, Maracujá, Caju, Acerola, Morango, Uva

Nutricionista
Carmen Gimenez
CRN:46128

Ensinando desde cedo que comer bem é uma lição pra vida toda.