

Lanche Integral Novembro

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 03/11/25	TERÇA - 04/11/25	QUARTA - 05/11/25	QUINTA - 06/11/25	SEXTA - 07/11/25
Lanche da manhã	Polenta com molho de carne moída	Carne suína pernil refogado Feijão (virado/farinha milho) Arroz cozido Fruta Laranja Salada de Pepino	Pão sem açúcar Chá com açúcar Fruta banana Manteiga	Feijão preto Arroz cozido Carne moída com extrato de tomate Batata sauté Fruta banana	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Fruta Maça Salada de cenoura
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 10/11/25	TERÇA - 11/11/25	QUARTA - 12/11/25	QUINTA - 13/11/25	SEXTA - 14/11/25
Lanche da manhã	Macarrão parafuso Carne moída com extrato de tomate	Feijão preto Arroz cozido Batata salsa cozida Fruta Maça Salada de Chuchu Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	Pudim de coco Fruta morango (calda)	Arroz cozido Carne músculo picado com extrato de tomate Feijão preto Fruta mamão Salada de cenoura	Canjiquinha com carne suína Fruta Laranja Salada de Pepino
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 17/11/25	TERÇA - 18/11/25	QUARTA - 19/11/25	QUINTA - 20/11/25	SEXTA - 21/11/25
Lanche da manhã	Polenta com molho de carne moída	Feijão preto Arroz cozido Carne isca de frango (peito) acebolado Salada de cenoura Fruta Maça	Fruta morango picado/amassado Canjiquinha com carne suína Salada de Chuchu e cebola	Arroz cozido Feijão preto Fruta banana Salada de Pepino Carne músculo picado com extrato de tomate Batata sauté	Suco morango (polpa) Bolacha de amendoim Fruta mamão
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 24/11/25	TERÇA - 25/11/25	QUARTA - 26/11/25	QUINTA - 27/11/25	SEXTA - 28/11/25
Lanche da manhã	Canjiquinha com carne suína	Arroz cozido Feijão preto Batata salsa cozida Salada de beterraba Ovo mexido Fruta banana	Salada de Pepino Fruta Maça Polenta com molho de carne musculo desfiado	Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Macarrão parafuso Fruta morango picado/amassado	Pão sem açúcar Carne moída com extrato de tomate Chá com açúcar Fruta Laranja

Observações: _____