

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	01/11/21	02/11/21	03/11/21	04/11/21	05/11/21	06/11/21	07/11/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café/Leite Pão DOCE simples com MANTEIGA	Café/Leite Bolo de laranja	Café/Leite Rosquinha de coco	Café/Leite Bolo mesclado	Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Bolo fim de tarde	Café/Leite Biscoito Cream Cracker integral com patê de ervas
COLAÇÃO	Mamão	Manga	Melancia	Banana prata	Melão	Banana nanica	Laranja pêra
ALMOÇO	Bife de filé de frango acebolado Moranga ensopada Mix de repolhos refogados Arroz Simples Feijão Preto	Quibe assado Abobrinha refogada Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Isclas de filé de frango refogadas Mandioquinha ensopada Beterraba ralada Arroz Simples Feijão Simples	Carne de panela Berinjela refogada com tomate e cebola Acelga Arroz Simples Feijão Simples	Fricassê de Frango (milho verde) Cenoura e vagem <i>sauté</i> Arroz Simples Feijão Simples	Coxa e sobrecoxa ensopada com quiabo Angu ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Bife de Pernil acebolado Almeirão ao alho e óleo Tomate Arroz Simples Tutu à mineira com ovos cozidos e bacon
REFEIÇÃO DA TARDE	Café/Leite Bolo de laranja	Vitamina de banana Biscoito Cream Cracker integral	Café/Leite Bolo mesclado	Suco de abacaxi com HORTELÃ Torta de legumes (repolho e tomate)	Frappuccino Bolo fim de tarde	Café/Leite Biscoito de polvilho	Salada de frutas (banana e mamão) Rosquinha de coco
JANTAR	Ovos mexidos com cenoura e vagem Almeirão Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de filé de frango acebolados Inhame ensopado Pepino Arroz Simples Feijão Simples	Omelete Jardineira de legumes (batata, cenoura e vagem) Arroz Simples Feijão Simples	Sardinha gratinada com batata ALFACE Arroz com brócolis Feijão Simples	Linguiça acebolada Farofa de beterraba COUVE com tomate Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil assados com abacaxi Moranga refogada Vinagrete de chuchu Arroz Simples Feijão Simples	Carne louca Espaguete ao alho e óleo Repolho roxo com cenoura Arroz Simples Feijão Simples
CEIA	Mingau de amido	Creme de chocolate	Leite Banana prata	Leite Biscoito maisena	Vitamina de mamão	Chá de limão Rosquinha de coco	Leite com chocolate Biscoito Cream Cracker integral

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros grafados em letra maiúscula são adquiridos pela unidade.

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLOHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	08/11/21	09/11/21	10/11/21	11/11/21	12/11/21	13/11/21	14/11/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Bolo simples	Café/Leite Biscoito Cream Cracker integral	Café/Leite Bolo de limão	Café/Leite Bolo de banana	Café/Leite Pão DOCE simples com MANTEIGA	Café/Leite Pão de cenoura
COLAÇÃO	Melancia	Laranja pêra	Banana prata	Mamão	Abacaxi	Manga	Banana nanica
ALMOÇO	Ovos mexidos Almeirão refogado Salada de tomate com pepino Arroz Simples Feijão Simples	Carne de panela Polenta Guisado de chuchu com moranga Arroz Simples Feijão preto	Estrogonofe de carne bovina Batata assada ALFACE com tomate Arroz Simples Feijão Simples	Linguiça acebolada Batata doce <i>sauté</i> Acelga refogada Arroz Simples Feijão Simples	Delícia de moranga com carne bovina Chuchu refogado com tomate Arroz Simples Feijão Simples	Feijoada com pernil (Bife de pernil) Farofa dourada COUVE com laranja Vinagrete Arroz Simples	Coxa e sobrecoxa assada com batatas Arroz a grega (cenoura e vagem) ALFACE Feijão Simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café/Leite Bolo simples	Arroz-doce	Leite com chocolate Bolo de limão	Café/Leite Bolo de banana	Suco de manga Biscoito Cream Cracker com patê de ervas	Café com leite Pão de cenoura	Suco laranja Torta de legumes (cenoura e vagem) com ervilha
JANTAR	Cubos de filé de frango com inhame Cenoura cozida Arroz Simples Feijão Simples Melancia	Carne moída com batata Mix de repolhos refogados Arroz Simples Feijão Simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Beterraba cozida Arroz Simples Feijão Simples	Galinhada com filé de frango Beringela refogada Cenoura ralada Arroz Simples Feijão Simples	Omelete Espaguete com cenoura e abobrinha Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil assados com molho barbecue Batata frita Almeirão Arroz Simples Feijão Simples	Bife de filé de frango acebolado Mandioca ensopada Tomate Arroz Simples Feijão Simples
CEIA	Leite Biscoito cream cracker	Frapê de manga	Leite Laranja pera	Chá de maçã Rosquinha de coco	Leite caramelado Biscoito maisena	Vitamina de banana com mamão	Creme de chocolate

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros grafados em letra maiúscula são adquiridos pela unidade.

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS
CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	15/11/21	16/11/21	17/11/21	18/11/21	19/11/21	20/11/21	21/11/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café/Leite Rosquinha de coco	Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Bolo salgado de polvilho	Café/Leite Pão FRANCÊS com ovos mexidos	Café/Leite Biscoito Cream Cracker integral	Café/Leite Bolo de chocolate	Café/Leite Bolo de cenoura
COLAÇÃO	Mamão	Manga	Melancia	Banana prata	Melão	Laranja pêra	Banana nanica
ALMOÇO	Iscas de carne com cebola e pimentão Chips de inhame assado Repolho roxo Arroz Simples Feijão Simples	Bife de filé frango refogado Moranga refogada Acelga Arroz Simples Feijão Simples	Ovos cozidos Batata assada ao molho de tomate Cenoura ralada Arroz com lentilha Feijão Simples	Bife de pernil acebolado Abobrinha refogada Beterraba ralada Arroz Simples Feijão preto	Almôndegas ao molho de tomate Purê de batata doce Pepino Arroz Simples Feijão Simples	Iscas de frango ao molho branco Jardineira de legumes com ervilha (batata, cenoura e chuchu) ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Coxa e sobrecoxa assada com laranja Farofa de vagem COUVE com tomate Arroz Simples Feijão Simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Arroz doce	Café/Leite Bolo salgado de polvilho	Suco de laranja com cenoura Torta de sardinha	Frapê de manga Biscoito Cream Cracker com patê de cenoura	Café/Leite Bolo de chocolate	Leite Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	Salada de frutas (banana e laranja) Biscoito Cream Cracker integral
JANTAR	Sardinha à mexicana Espaguete com abobrinha e cenoura ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Linguiça refogada Quiabo refogado Angu Arroz Simples Feijão Simples	Carne de panela com moranga Chuchu cozido Arroz Simples Feijão Simples	Iscas de filé de frango refogadas Berinjela ao forno Tomate com cenoura Arroz Simples Feijão Simples	Carne bovina acebolada Macarronese (integral) com cenoura e azeitona Almeirão Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil ensopados Mix de repolho refogados Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Bife de filé de frango acebolado Mandioquinha refogada Acelga Arroz Simples Feijão Simples
CEIA	Vitaminade banana	Chá de laranja Biscoito maisena	Frapê de chocolate Rosquinha de coco	Leite Rosquinha de coco	Leite Mamão	Leite Banana prata	Mingau de amido

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

**Gêneros grafados em letra maiúscula são adquiridos pela unidade.

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS
CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	22/11/21	23/11/21	24/11/21	25/11/21	26/11/21	27/11/21	28/11/21
CAFÉ DA MANHÃ	Café/Leite Biscoito cream cracker integral	Café/Leite Bolo fim de tarde	Café/Leite Pão FRANCÊS com MANTEIGA	Café/Leite Broa de fubá	Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Pão de ervas	Café/Leite Bolo simples
COLAÇÃO	Laranja pêra	Melancia	Banana prata	Mamão	Abacaxi	Manga	Banana nanica
ALMOÇO	Carne de panela com chuchu Angu COUVE Arroz Simples Feijão Simples	Estrogonofe de filé de frango Batata <i>sauté</i> ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Ovos mexidos com vagem Espaguete ao molho de tomate Arroz Simples Feijão preto	Feijão Tropeiro com linguiça (ovo, farinha de mandioca) COUVE refogada Vinagrete Arroz Simples	Cubos de pernil acebolados Beterraba ralada Almeirão Arroz Simples Feijão Simples	Lombo assado com molho barbecue Purê de batata ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Coxa e sobrecoxa assada Maionese de legumes (batata, chuchu e cenoura) Farofa dourada Arroz Simples Feijão Simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café/Leite Bolo fim de tarde	Leite com chocolate <i>Cookie</i> de banana	Café/Leite Broa de fubá	Suco de melancia com limão Torta de legumes (batata e abobrinha)	Café/Leite Pão de ervas	Café/Leite Bolo simples	Arroz-doce
JANTAR	Ovos cozidos Abobrinha refogada Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Iscas de carne com cebola e pimentão Batata doce assada Acelga Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de filé de frango refogados Repolho roxo refogado Cenoura ralada Arroz Simples Feijão Simples	Iscas de filé de frango ensopado Moranga refogada Pepino Arroz Simples Feijão Simples	Almôndegas assadas Salada de macarrão parafuso com cenoura e vagem Arroz Simples Feijão Simples	Bife de filé de frango acebolado Mandioca ensopada Acelga refogada Arroz Simples Feijão Batido	Cubos de pernil refogados Couve flor com cenoura <i>sauté</i> Tomate Arroz Simples Feijão Simples
CEIA	Leite Rosquinha de chocolate	Mingau de amido	Chá de abacaxi Biscoito maisena	Frapê de chocolate Biscoito Cream Cracker integral	Leite Banana prata	Vitamina de mamão	Frapê de manga Rosquinha de coco

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros grafados em letra maiúscula são adquiridos pela unidade.

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS

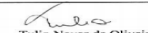
CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	29/11/21	30/11/21					
CAFÉ DA MANHÃ	Café/Leite Pão DOCE simples com MANTEIGA	Café/Leite Bolo de laranja					
COLAÇÃO	Mamão	Manga					
ALMOÇO	Bife de filé de frango acebolado Moranga ensopada Mix de repolhos refogados Arroz Simples Feijão Preto	Quibe assado Abobrinha refogada Tomate Arroz Simples Feijão Simples					
REFEIÇÃO DA TARDE	Café/Leite Bolo de laranja	Vitamina de banana Biscoito Cream Cracker integral					
JANTAR	Ovos mexidos com cenoura e vagem Almeirão Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de filé de frango acebolados Inhame ensopado Pepino Arroz Simples Feijão Simples					
CEIA	Mingau de amido	Creme de chocolate					

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros grafados em letra maiúscula são adquiridos pela unidade.



Tulio Neves de Oliveira
Nutricionista CRN9- 7617
BM 101788-6