



ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 2

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA		01/11/22	02/11/22	03/11/22	04/11/22	05/11/22	06/11/22
CAFÉ DA MANHÃ		Café com leite Bolo de laranja	Café com leite Rosquinha de chocolate	Café com leite Bolo mesclado	Café com leite Biscoito de maisena	Café com leite Bolo fim de tarde	Café com leite Biscoito cream cracker com patê de ervas
COLAÇÃO		Manga	Melancia	Banana prata	Melão	Banana nanica	Laranja pêra
ALMOÇO		Carbe moída refogada Abobrinha refogada Salada de Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Isclas de filé de frango refogadas Mandioquinha ensopada Beterraba ralada Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de Pernil acebolado Almeirão refogado Salada de Tomate Arroz Simples Tutu à mineira com ovos cozidos e bacon	Cubos de filé de frango ensopados Berinjela refogada com pimentão, tomate e cebola Arroz Simples Feijão roxo	Coxa e sobrecoxa ensopada com quiabo Angu Salada de ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Filé de peixe ensopado com batata Cenoura sauté Salada de Tomate Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE		Vitamina de banana Biscoito cream cracker	Café com leite Bolo mesclado	Suco de abacaxi com HORTELÃ Torta de legumes (repolho e tomate)	Frappuccino Bolo fim de tarde	Café com leite Biscoito de polvilho	Salada de frutas (banana e mamão) Rosquinha de coco
JANTAR		Cubos de filé de frango acebolados Inhame ensopado Salada de Pepino Arroz Simples Feijão Simples	Omelete Jardineira de batata, vagem, cenoura e azeitona Arroz Simples Feijão Simples	Sardinha gratinada com batata Salada de acelga Arroz com brócolis Feijão Simples	Cane de panela 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		Creme de chocolate	Leite caramelado Banana prata	Leite Biscoito de maisena	Vitamina de banana com mamão	Chá de limão Rosquinha de coco	Leite com chocolate Biscoito cream cracker

Observações:

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

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

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



ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 3

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	07/11/22	08/11/22	09/11/22	10/11/22	11/11/22	12/11/22	13/11/22
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Biscoito de maisena	Café com leite Broa de farinha de milho	Café com leite Biscoito cream cracker	Café com leite Bolo de limão	Café com leite Bolo de banana	Café com leite Pão DOCE simples com MANTEIGA	Café com leite Pão de cenoura
COLAÇÃO	Melancia	Mamão	Banana prata	Laranja pêra	Abacaxi	Banana nanica	Manga
ALMOÇO	Ovos mexidos Almeirão refogado Salada de pepino Arroz Simples Feijão Simples	Carne de panela Polenta Guisado de chuchu com moranga Arroz Simples Feijão preto	Estrogonofe de carne bovina Batata assada Salada de tomate Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil acebolada Jiló refogado Cenoura ralada Arroz Simples Feijão Simples	Delícia de moranga com carne bovina Chuchu refogado com tomate Arroz Simples Feijão Simples	Feijoada com pernil Farofa dourada Salada de COUVE com laranja Vinagrete Arroz Simples	Coxa e sobrecoxa assada com batatas Arroz a grega (cenoura e vagem) Salada de ALFACE Feijão Simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café com leite Broa de farinha de milho	Suco de melancia Pão de polvilho com batata	Suco de laranja Bolo de limão	Café com 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	Carne moída com batata Mix de repolhos com milho verde 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 Roxo	Cubos de pernil assados com molho barbecue Batata frita Salada de Almeirão Arroz Simples Feijão Simples	Bife de frango acebolado Mandioca ensopada Salada de Tomate Arroz Simples Feijão Simples
CEIA	Frapê de manga	Creme de banana caramelada	Leite com chocolate Biscoito de maisena	Chá de maçã com canela Rosquinha de chocolate	Leite caramelado Biscoito de maisena	Vitamina de mamão	Creme de chocolate

Observações:

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

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 4

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	14/11/22	15/11/22	16/11/22	17/11/22	18/11/22	19/11/22	20/11/22
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Rosquinha de chocolate	Café com leite Biscoito de maisena	Café com leite Bolo de moranga	Café com leite Pão FRANCÊS com ovos mexidos	Café com leite Biscoito cream cracker	Café com leite Bolo de chocolate com aveia	Café com leite Bolo de cenoura
COLAÇÃO	Mamão	Manga	Melancia	Banana prata	Laranja pêra	Melão	Banana nanica
ALMOÇO	Iscas de carne com cebola e pimentão Chips de inhame assado Salada de repolho roxo Arroz Simples Feijão Simples	Bife de frango refogado Moranga refogada Salada de Acelga Arroz Simples Feijão Simples	Ovos cozidos Batata assada ao molho de tomate Cenoura ralada Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil acebolado Abobrinha refogada Beterraba ralada Arroz Simples Feijão preto	Carne moída ao molho de tomate Purê de batata doce Salada de Pepino Arroz Simples Feijão Simples	Iscas de frango ao molho branco Jardineira de batata, vagem, cenoura e azeitona Salada de ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Coxa e sobrecoxa assada com laranja Farofa de vagem Salada de COUVE com tomate Arroz Simples Feijão Simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Arroz doce	Café com leite Bolo de moranga	Suco de laranja com cenoura Torta de legumes (repolho e tomate)	Frapê de manga Biscoito cream cracker com patê de cenoura	Café com leite Bolo de chocolate com aveia	Limonada suíça Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	Salada de frutas (banana e laranja) Biscoito cream cracker
JANTAR	Sardinha à mexicana Espaguete com abobrinha e cenoura Chuchu refogado Arroz Simples Feijão Simples	Filé de frango ensopado Quiabo refogado Salada de Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Carne de panela com moranga Inhame ensopado Arroz Simples Feijão Simples	Iscas de frango refogadas Berinjela ao forno Salada de tomate Arroz Simples Feijão Simples	Carne bovina acebolada Macarrone (integral) com cenoura Salada de Almeirão Arroz Simples Feijão Roxo	Cubos de pernil ensopados Angu Salada de repolho com tomate Arroz Simples Tutu de feijão	Bife de frango acebolado Mandioquinha refogada Salada de Acelga Arroz Simples Feijão Simples
CEIA	Vitaminade banana com aveia	Chá de laranja com canela Biscoito de maisena	Frapê de chocolate Rosquinha de coco	Leite caramelado Rosquinha de chocolate	Leite Mamão	Banana prata	Mingau de fubá

Observações:

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

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 1

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	21/11/22	22/11/22	23/11/22	24/11/22	25/11/22	26/11/22	27/11/22
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Biscoito cream cracker	Café com leite Bolo de maçã com aveia	Café com leite Pão FRANCÊS com MANTEIGA	Café com leite Bolo de fubá	Café com leite Biscoito de maisena	Café com leite Pão de ervas	Café com leite Bolo simples
COLAÇÃO	Melancia	Laranja pêra	Banana prata	Mamão	Abacaxi	Manga	Banana nanica
ALMOÇO	Carne de panela com chuchu Angu Mandiocinha refogada Arroz Simples Feijão Simples	Estrogonofe de filé de frango Batata sauté Salada de repolho roxo Arroz Simples Feijão Simples	Ovos mexidos com vagem Espaguete ao molho de tomate Arroz Simples Feijão preto	Feijão Tropeiro com pernil COUVE refogada Vinagrete Arroz Simples	Iscas de filé de frango ensopado Moranga refogada Salada de Pepino Arroz Simples Feijão Roxo	Cubos de pernil ensopados Purê de batata Salada de ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Coxa e sobrecoxa assada Maionese de legumes (batata, chuchu e cenoura) Arroz Simples Feijão Simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café com leite Bolo de maçã com aveia	Leite com chocolate Cookies de banana	Limonada suíça Bolo de fubá	Suco de melancia Torta de legumes (batata e abobrinha) com ervilha)	Café com leite Pão de ervas	Café com leite Bolo simples	Arroz doce
JANTAR	Ovos cozidos Abobrinha refogada Salada de Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Iscas de carne com cebola e pimentão Batata doce assada Salada de Acelga Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de filé de frango refogados repolho roxo refogado Cenoura ralada Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil acebolados Beterraba ralada Salada de Almeirão Arroz Simples Feijão Simples	Carne moída refogada Salada de macarrão parafuso com cenoura e vagem Arroz Simples Feijão Simples	Bife de frango acebolado Mandioca ensopada Salada de acelga Arroz Simples Feijão Batido	Cubos de pernil refogados Couve flor com cenoura <i>sauté</i> Salada de tomate Arroz Simples Feijão Simples
CEIA	Leite com canela Rosquinha de chocolate	Mingau de fubá com aveia	Chá de abacaxi com HORTELÃ Biscoito de maisena	Frapê de chocolate Biscoito cream cracker	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 em negrito são adquiridos pela unidade.



ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 2

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2022

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	28/11/22	29/11/22	30/11/22				
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão DOCE simples com MANTEIGA	Café com leite Bolo de laranja	Café com leite Rosquinha de chocolate				
COLAÇÃO	Mamão	Manga	Melancia				
ALMOÇO	Bife de frango empanado com aveia assado Moranga refogada Mix de repolhos refogados Arroz Simples Feijão Preto	Carne moída refogada Abobrinha refogada Salada de Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Isclas de filé de frango refogadas Mandioquinha ensopada Beterraba ralada Arroz Simples Feijão Simples				
REFEIÇÃO DA TARDE	Café com leite Bolo de laranja	Vitamina de banana Biscoito cream cracker	Café com leite Bolo mesclado				
JANTAR	Ovos mexidos com cenoura e vagem Salada de Almeirão Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de filé de frango acebolados Inhame ensopado Salada de Pepino Arroz Simples Feijão Simples	Omelete Jardineira de batata, cenoura e vagem Arroz Simples Feijão Simples				
CEIA	Mingau de amido	Creme de chocolate	Leite caramelado Banana prata				

Observações:

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

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.