Escola DESPERTAR
Juntos, despertando conhecimentos.

CARDÁPIO ALMOÇO
NOVEMBRO – 2026

DATA	DIA DA SEMANA	ALMOÇO
02/11	2ª feira	***FERIADO - FINADOS***
03/11	3ª feira	Lombo assado + Arroz + Legumes cozidos + Pirão
04/11	4ª feira	Frango assado + Arroz com cenoura + Batata de forno
05/11	5ª feira	Panqueca de carne moída + Macarrão + Salada crua
06/11	6ª feira	Peixe ao forno + Purê de batatas + Arroz com brócolis
09/11	2ª feira	Frango guisado com legumes + Macarrão + Salada crua + Ovo de codorna
10/11	3ª feira	Carne de sol desfiado + Feijão verde + Farofa + Vinagrete + Arroz
11/11	4ª feira	Carne moída + Macarrão + Purê de batatas + Salada crua
12/11	5ª feira	Frango assado + Batatas de forno + Arroz com cenoura
13/11	6ª feira	Almondegas + Macarrão + Purê de legumes
16/11	2ª feira	Panquecas de frango + Arroz com cenoura + Salada de folhas com tomate e pepino
17/11	3ª feira	Carne guisada com legumes + Macarrão + Purê de batatas
18/11	4ª feira	Lombo assado + Pirão + Arroz com cenoura + Salada crua
19/11	5ª feira	Peixe ao forno + Purê de batatas + Arroz branco
20/11	6ª feira	***FERIADO – DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA***
23/11	2ª feira	Frango assado + Legumes cozidos + Macarrão
24/11	3ª feira	Cozido de carne com legumes + Pirão + Arroz
25/11	4ª feira	Carne de sol desfiado + Feijão verde + Farofa + Vinagrete + Arroz
26/11	5ª feira	Frango guisado com legumes + Macarrão + Salada crua + Ovo de Codorna
27/11	6ª feira	***ORGANIZAÇÃO DO DESPERTAR CULTURAL – NÃO HAVERÁ AULA***
30/11	2ª feira	Almondegas + Batatas de forno + Macarrão

OBS.: TODO DIA SERÁ OFERECIDO UM TIPO DE SUCO
TODO DIA SERÁ OFERECIDO FEIJÃO

DAYANA SOUZA
Nutricionista – CRN6-37671