

**CARDÁPIO PARCIAL
 NOVEMBRO/2021**

HORARIO	SEGUNDA 01/11	TERÇA 02/11	QUARTA 03/11	QUINTA 04/11	SEXTA 05/11	MÉDIA SEMANAL VALOR
10:00	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão carioca Ovos mexidos Abóbora refogada Maçã	Arroz, Feijão preto Barrado, farinha mandioca salada tomate e cebola	Café com leite pão (leite, fatiado, integral) margarina queijo	KCAL 527,7 Kcal CA 231,44 mg CHO 77,3 g FE 3,25 mg PTN 20,6 g VIT. A 75,92 mc LIP 16,2 g VIT. C 12,38 mg
HORARIO	SEGUNDA 08/11	TERÇA 09/11	QUARTA 10/11	QUINTA 11/11	SEXTA 12/11	MÉDIA SEMANAL VALOR
10:00	Arroz, Feijão carioca Frango (sassami) ao molho	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho	Leite com banana Bolo cenoura sem cobertura	Arroz, Feijão carioca Sobrecoca ao molho com cenoura	Arroz, Feijão preto Carne bovina cubos ao molho com mandioca	KCAL 547,4 Kcal CA 155,58 mg CHO 67,9 g FE 3,17 mg PTN 23,7 g VIT. A 85,20 mc LIP 20,7 g VIT. C 78,60 mg
15:00	Salada beterraba Tangerina murgot	Purê de batatas Salada de Acelga com tomate	Bolo cenoura sem cobertura Melancia	Salada Brocolis Melancia	Salada alface Mamão	
HORARIO	SEGUNDA 15/11	TERÇA 16/11	QUARTA 17/11	QUINTA 18/11	SEXTA 19/11	MÉDIA SEMANAL VALOR
10:00	FERIADO	Suco integral de uva	Arroz, Feijão carioca	Macarrão com molho de carne moída	Arroz, Feijão carioca	KCAL 438,3 Kcal CA 62,225 mg CHO 70,6 g FE 2,41 mg PTN 18,9 g VIT. A 0,64 mc LIP 9,4 g VIT. C 42,158 mg
15:00	FERIADO	Pipoca salgada Maçã	Peixe ao molho Pirão do molho de peixe Salada couve-flor	Salada de Alface Melão	Frango ao molho c/ batata salsa e cenoura Salada Brocolis Tangerina Murgot	
HORARIO	SEGUNDA 22/11	TERÇA 23/11	QUARTA 24/11	QUINTA 25/11	SEXTA 26/11	MÉDIA SEMANAL VALOR
10:00	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, Polenta	Arroz, Feijão carioca Frango assado (sobrecoca)	Arroz, Feijão preto Quibe assado	Arroz, Feijão carioca Frango (sassami) grelhado	Suco integral de uva, Pão c/ frango desfiado molho alface, cenoura ralada	KCAL 487,8 Kcal CA 68,636 mg CHO 78,8 g FE 3,438 mg PTN 22,5 g VIT. A 1,376 mc LIP 9,7 g VIT. C 43,598 mg
15:00	Salada de repolho Melão	creme de milho Maçã	Salada rúcula Mamão picado	Salada de Couve-flor Banana	Bolo de laranja	
HORARIO	SEGUNDA 29/11	TERÇA 30/11	QUARTA 30/11	QUINTA 30/11	SEXTA 30/11	MÉDIA SEMANAL VALOR
10:00	Macarrão parafuso	Arroz, Feijão carioca	Arroz, Feijão carioca	Arroz, Feijão carioca	Suco integral de uva, Pão c/ frango desfiado molho alface, cenoura ralada	KCAL 423,5 Kcal CA 59,215 mg CHO 64,6 g FE 2,73 mg PTN 22,1 g VIT. A 1,31 mc LIP 8,8 g VIT. C 42,29 mg
15:00	Frango ao molho desfiado Salada de beterraba Laranja	Bolinho de carne ao molho Salada acelga Melancia	Bolinho de carne ao molho Salada acelga Melancia	Banana	Bolo de laranja	

Gabrielle Metka Rocha
 CRN 8º REGIÃO 1 1815
 Coordenadora Operacional
 SEPAT MULTI SERVICE

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO N° 2321
 Contrato n° 070/2021

Patrícia dos Santos Alves
 Mat Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781
 Contrato n° 070/2021