

Cardápio Mensal IF poços Mês NOVEMBRO/2025

| DIA | CAFÉ DA MAN | CAFÉ DA MANHÃ | | PRATO PRINCIPAL | | GUARNIÇÃO SALADA 1 SALADA 2 | | SALADA 3 SOBREMESA | | VEGETARIANO | LANCHE NOTURNO | | |
|-----|-------------------------|---------------|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------------------------------|------------|
| 1 | SABADO | | | | | | | | | | | | |
| 2 | DOMINGO | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Strogonoff de frango | Batata Palha | Alface | Mix de grãos | Chuchu | Fruta | Strogonoff de Grão de Bic | Pão de queijo+fruta | Suco+café |
| 4 | Pão de queijo+fruta | Suco + Café | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Pernil Ao Barbecue | Farofa | Mix de folhas | Beterraba cozida | Pepino | Spumoni | Ovo Cozido | Pão com Patê Frango+fruta | Suco+café |
| 5 | | | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Bife de Palma a pizzaiolo | Macarrão primavera | Acelga | Abobrinha | Cenoura ralada | fruta | Nhoque de abóbora ao su | Pizza de Assadeira +fruta | Suco+café |
| | FERIADO | | | | | | | | | | | | |
| | RECESSO | | | | | | | | | | | | 4 |
| | SABADO | | | | | | | | | | | | 4 |
| 9 | DOMINGO | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Frango ensopado | Farofa | Alface | Couve | Vinagrete | Fruta | Ovo frito | Pão com queijo +fruta | Suco+café |
| 11 | Pão com manteiga+frut | Suco+café | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Bife de Palma a parmegiana | Batata rústica | Alface | Tomate | Pepino | Doce de leite | Hanburguer a pizzaiolo | Panqueca carne moída+fruta | Suco+café |
| 12 | | | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Bife Suíno Acebolado | Couve flor gratinada | Alface | Grão de bico | Repolho colorido | Fruta | Tomate recheado com que | Pão com pate de cenoura+fruta | Suco+café |
| 13 | Pão de queijo+fruta | Suco+Café | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Panqueca de Frango | Abobrinha sauté | Alface | Cenoura c ervilha | Acelga | Fruta | Omelete de Queijo | Torta de Legumes c/ queijo + Fruta | Suco+café |
| | | Suco+Cafe | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Espetinho bovino | Macarrão ao sugo | Mix de folhas | Chuchu | Pepinete | Arroz Doce | Torta de legumes | Caldo feijao + fruta | Suco+café |
| | SABADO | | | | | | | | | | | | |
| 16 | DOMINGO | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Peixe ensopado / Carne de panela | Virado de Abobrinha | Alface | Chuchu | Pepino c/ tomate | Fruta | Omelete de forno | Pão de queijo+fruta | Suco+café |
| 18 | Pão c/ pate de frango | Suco+cafe | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Frango xadrez | Acelga ao alho | Mix de folhas | Batata doce | Cenoura ralada | Paçoquinha | Fricassê de soja | Pão com pate de frango+fruta | Suco+café |
| 19 | | | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Pernil de Panela | Abobora Assada c alecrim | Alface | Beterraba cozida | Couve | Fruta | Lasanha de berinjela | Torta de Frango+fruta | Suco+café |
| 20 | FERIADO | | ŭ | | | | | | | | ĺ | Ţ. | |
| 21 | RECESSO | | | | | | | | | | | | |
| | SABADO | | | | | | | | | | | | |
| 23 | DOMINGO | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Carne moída com legumes | Polenta | Alface | Abobora madura | Pepino | Fruta | Tomate recheado com que | Pão de queijo c pernil desfiado+frut | aSuco+café |
| 25 | Pão com manteiga+frut | Suco+fruta | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Fricasse de Frango | Virado de Chuchu | Mix de folhas | Grão de bico | Repolho colorido | Doce de Abóbor | Abobora recheada | Pão com queijo+fruta | Suco+café |
| 26 | | | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Isca de pernil grelhado acebolado | Farofa | Alface | Couve | Vinagrete | Fruta | Hamburguer de soja | Torta de frango+fruta | Suco+café |
| 27 | Pão frances c/ queijo+f | Suco+fruta | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Frango refogado | Macarrão alho e oleo | Mix de folhas | Chuchu | Beterraba Ralada | Paçoca | Ovo cozido | Panqueca de pizza+fruta | Suco+café |
| | | Suco+fruta | Arroz branco/Integral | Feijão carioca | Panqueca de Carne desfiada | Abobrinha sauté | Alface | Berinjela de forno | Cenoura ralada | Fruta | Lasanha de berinjela | Torta de carne moída + fruta | Suco+café |
| 29 | SABADO | | | | | | | | | | | | |
| 30 | DOMINGO | | | | | | | | | | | | |