

## Novembro / 2017

### Período Complementar

		<b>Moussaka / Filé de frango grelhado</b> Cenoura sauté / Arroz / Feijão / Alface-crespa e roxa / Tomate em gomos / Laranja / Gelatina / Suco de melancia	1	<b>FERIADO</b>	2	<b>RECESSO</b>	3		
<b>Peito de frango recheado / Picadinho de carne com legumes</b> Mousseline de mandioquinha / Farfalle ao sugo / Arroz / Feijão / Agrião / Cenoura em palito / Abacaxi / Suco de limão	6	<b>Salmão grelhado / Iscas de carne aceboladas</b> Legumes sauté / Arroz integral / Feijão / Alface lisa / Tomate cereja / Banana / Suco de manga	7	<b>Mignon suíno ao molho de laranja / Fraldinha assada</b> Batatas assadas / Arroz / Feijão / Acelga / Pepino em rodela / Melancia / Suco de uva	8	<b>Drumet de frango / Escondidinho de carne seca</b> Cenoura baby / Arroz / Feijão / Alface mimosa / Brócolis / Manga / Suco de laranja	9	<b>Filé de frango grelhado / Bife à pizzaiolo</b> Purê de abóbora / Arroz / Feijão / Chicória / Salada bicolor / Frutas com acompanhamentos / Suco de maracujá	10
<b>Bife de panela / Frango assado na crosta de parmesão</b> Couve-flor / Arroz / Feijão / Alface-americana / Milho e ervilha com salsinha / Maçã / Suco de melancia	13	<b>Omelete temperada / Alcatra grelhada</b> Abobrinha empanada / Fusilli à parisiense / Arroz / Feijão / Repolho / Chuchu temperado / Melão / Suco de goiaba	14	<b>FERIADO</b>	15	<b>Filé de peixe no fubá / Quibe de forno</b> Creme de milho / Arroz integral / Feijão / Alface-crespa / Brócolis / Goiaba / Pavê de morango / Suco de abacaxi	16	<b>Strogonoff de frango / Hambúrguer artesanal</b> Batata palha / Arroz / Feijão / Rúcula / Carpaccio de beterraba / Pera / Suco de manga	17
<b>FERIADO</b>	20	<b>Panqueca de carne / Filé de frango</b> Vagem refogada / Arroz / Feijão / Agrião / Berinjela / Uva / Mousse de maracujá / Suco de maracujá	21	<b>Feijoada light / Filé de coxa grelhada</b> Couve refogada / Farofa / Arroz / Feijão / Alface mimosa / Rabanete / Laranja / Suco de uva	22	<b>Medalhão de frango / Carne louca</b> Purê misto de batata e cenoura / Penne ao pesto de rúcula / Arroz / Feijão / Acelga / Vagem / Manga / Suco de limão	23	<b>Moqueca de peixe / Bife grelhado</b> Pirão de peixe / Couve-flor no vapor / Arroz integral / Feijão / Alface americana / Pepino / Abacaxi / Suco de goiaba	24
<b>Ovo poché / Picadinho de carne</b> Mandioca temperada / Spaguetti ao molho branco / Arroz / Feijão / Rúcula / Grão de bico / Mamão / Suco de manga	27	<b>Frango assado / Lagarto recheado</b> Batata Smile / Arroz / Feijão / Chicória / Tomate / Melancia / Brigadeiro de uva / Suco de abacaxi	28	<b>Moussaka / Copa lombo ao molho agridoce</b> Brócolis no vapor / Arroz integral / Feijão / Alface-crespa / Abóbora ralada / Jabuticaba / Suco de melancia	29	<b>Bife a rolê / Filé de frango ao molho de requeijão</b> Quiabo refogado / Arroz / Feijão / Repolho / Beterraba / Maçã / Suco de laranja	30		