

Novembro / 2018

Colegial

Todos os dias:

- Arroz
- Feijão
- Salada
- Acompanhamentos ao lado

			Panqueca de frango 1 Duo de folhas refogada / / Alface-crespa / Pepino / Manga / Suco de maracujá	2 FERIADO
Fricassé de frango 5 Cenoura sauté / Alface- americana / Tomate cereja / Maçã / Suco de abacaxi	Moussaka 6 Acelga / Alface lisa / Trigo em grão / Banana / Suco de laranja	Bife à rolê 7 Farofa / Alface-crespa / Tomate / Melancia / Suco de uva	Linguiça toscana 8 Brócolis gratinado / Rúcula / Beterraba / Abacaxi / Suco de goiaba	Frango à milanesa 9 Creme de milho / Alface- crespa / Tomate / Melão / Suco de limão
Drumet de frango 12 Purê de mandioquinha / Alface lisa / Cenoura ralada / Uva / Suco de uva	Strogonoff de frango 13 Batata palha / Agrião / Tabule / Mamão / Suco de maracujá	Feijoadinha light 14 Couve refogada / Alface- crespa / Tomate / Laranja / Suco de manga	15 FERIADO	16 RECESSO
19 RECESSO	20 FERIADO	Fricassé de salmão 21 Batata bolinha / Alface mimosa / Pepino / Maçã / Suco de goiaba	Isclas de frango ao molho de queijo 22 Ratatouille / Agrião / Tomate / Espetinho de frutas / Suco de laranja	Escondidinho de carne seca 23 Vagem / Alface-crespa / Lentilha ao vinagrete / Manga / Suco de abacaxi
Torta de frango 26 Repolho refogado / Mix de folhas / Tomate / Abacaxi / Suco de limão	Yakissoba 27 Mandioca / Rúcula / Milho e ervilha / Banana / Suco de uva	Feijoadinha light 28 Couve refogada / Alface mimosa / Tomate / Laranja / Suco de maracujá	Strogonoff de carne 29 Batata palha / Acelga / Chuchu temperado / Melancia / Suco de manga	Espetinho de carne 30 Batata rústica / Alface-crespa / Salada bicolor / Pêssego / Suco de laranja

