F.A ASSESSORIA

Cardápio mensal NOVEMBRO

Matriarca lanchonete e restaurante

MATRIARCA

03/11 a 06/11	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	**FERIADO**	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão vermelho **Farofa** Torta de legumes Frango grelhado Picadinho bovino Feijoadinha Caponata Batata doce	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto **Farofa** Suíno assado ao molho Bolonhesa Macarrão Brócolis ao alho Mix de legumes Ovo mexido	Arroz parboilizado Risotinho Feijão Carioca **Farofa** Frango ao molho Panqueca de carne Carne de panela Legumes e molho branco Purê e aipim Cabotiá assada	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão preto **Farofa** Frango assado Ovo grelhado Mix de carnes grelhadas Molho ao sugo Batata rústica Vagem refogada
Opções frias		Alface Brócolis Pepino Beterraba cozida Laranja	Alface Tomate Cenoura cozida Repolho Milho	Alface Beterraba cozida Pepino agridoce Milho Melão	Alface Cenoura crua Couve flor Grão de bico Tomate
Suco integral		Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa		**Gelatina**	Maçã e mamão	Laranja e melão	**Pudim de chocolate**

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471

F.A ASSESSORIA

Cardápio mensal NOVEMBRO

Matriarca lanchonete e restaurante

MATRIARCA

09/11 a 13/11	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz parboilizado Risotinho Feijão Carioca **Farofa** Frango ao molho Moída turbinada Macarrão Polenta cremosa Cenoura com alho poró Mix de legumes	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão Carioca **Farofa** Carne de panela Peixe empanado Sobrecoxa ao molho Nhoque Brócolis ao vapor Batata doce assada	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão vermelho **Farofa** Macarrão Suíno grelhado Picadinho com batata Macarrão Couve verde Creme de milho	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão Carioca **Farofa** Feijoadinha Carne de panela Frango grelhado Aipim Purê de abóboras Repolho refogado	Arroz parboilizado Arroz carreteiro Feijão preto **Farofa** Macarrão Estrogonofe de carne Frango empanado Vagem refogada Lentilha **Batata palha**
Opções frias	Alface Tomate Vagem Pepino Laranja	Alface Beterraba cozida Vinagrete feijão branco Ovo cozido Melão	Alface Tomate Cenoura cozida Couve flor Tabule	Alface Beterraba crua Pepino Ervilha Ovo cozido	Alface Tomate Cenoura crua Beterraba cozida Salada de frutas
Suco integral	Uva	Laranja	Uva	Laranja	Uva
Sobremesa	Maçã e banana	**Gelatinas**	Melão	**Gelatinas**	**Gelatinas**

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471

F.A ASSESSORIA

Cardápio mensal NOVEMBRO

Matriarca lanchonete e restaurante

MATRIARCA

16/11 a 20/11	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto **Farofa** Macarrão Bolonhesa Frango grelhado Ovo mexido Batata solté Mix de legumes	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão Carioca **Farofa** Frango com molho Carne de panela Polenta cremosa Torta de legumes Couve verde ao alho Brócolis refogado	Arroz parboilizado Risotinho Feijão preto **Farofa** Peixe ao molho vermelho Frango assado Lasanha de carne Aipim assado Vagem refogada Legumes grelhados	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão Carioca **Farofa** Macarrão Picadinho bovino com batatas Mix de carnes grelhadas Feijoadinha Cenoura com alho poró Purê de abóboras	**FERIADO**
Opções frias	Alface Tomate Cenoura crua Beterraba crua Pepino	Alface Beterraba cozida Grão de bico Manga Vinagrete	Alface Tomate Cenoura cozida Couve flor Ovo cozido	Alface Beterraba crua Pepino Ervilha Laranja	
Suco integral	Laranja	Uva	Laranja	Uva	
Sobremesa	Maçã e mamão	**Gelatina** e manga	Banana e maçã	**Melancia**	

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471

F.A ASSESSORIA

Cardápio mensal NOVEMBRO

Matriarca lanchonete e restaurante

MATRIARCA

23/11 a 27/11	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto **Farofa** Macarrão Carne de panela Frango grelhado Omelete de forno Abobrinha refogada Batata refogada	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão Carioca **Farofa** Nhoque ao sugo Sobrecoxa de frango molho Moída turbinada Bolinho de peixe assado Mix de legumes Couve verde	Arroz parboilizado Risotinho Feijão preto **Farofa** Macarrão Suíno assado ao molho Picadinho bovino Ovo mexido Brócolis refogado Batata rústica	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão Carioca **Farofa** Frango com molho Carne bovina em tiras Polenta cremosa Feijoadinha Batata doce assada Legumes gratinados	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão preto **Farofa** Macarrão Frango assado Panqueca de carne **Molho quatro queijos** Cabotiá assada com alecrim Ovo grelhado
Opções frias	Alface Tomate Cenoura crua Pepino Laranja	Alface Beterraba cozida Ervilha Chuchu com cebolinha Melão	Alface Tomate Cenoura cozida Vagem Milho	Alface Beterraba crua Pepino Ovo cozido Melancia	Alface Tomate Cenoura crua Picles Mix de sementes
Suco integral	Uva	Laranja	Uva	Laranja	Uva
Sobremesa	Maçã e Banana	**Gelatina** e Melão	Laranja e mamão	**Gelatina** e Melancia	Salada de frutas

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471

F.A ASSESSORIA

Cardápio mensal NOVEMBRO

Matriarca lanchonete e restaurante

MATRIARCA
LANCHONETE & RESTAURANTE

30/11	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto **Farofa** Bolonhesa Frango grelhado Ovo mexido Macarrão Mix de legumes Brócolis ao alho				
Opções frias	Alface Tomate Cenoura cozida Beterraba crua Milho				
Suco integral	Laranja				
Sobremesa	Maçã e banana				

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

gov.br Documento assinado digitalmente
FERNANDA OLIVEIRA AYALA
Data: 11/11/2026 14:24:36-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471