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 Arroz com lentilha Feijão preto Macarrão **Farofa** Bolonhesa Frango grelhado Ovo grelhado Feijão branco refogado Purê de abóbora cabotiá	Arroz Arroz integral Feijão carioca **Farofa** Suíno grelhado Picadinho bovino com batatas Brócolis refogado Polenta cremosa Lentilha Mix de legumes	Arroz Risotinho Feijão preto **Farofa** Macarrão Peixe desfiado com limão Sobrecoxa de frango refogada Ovo mexido Batata-doce cozida Couve verde ao alho	Arroz Feijão carioca Feijoadinha Farofa Carne bovina de panela **Frango grelhado** Molho ao sugo Purê de aipim Creme de milho Abobrinha refogada
Opções frias		Alface Tomate Cenoura crua Ervilha Laranja	Alface Pepino Chuchu com cebolinha Beterraba cozida Melão	Alface Cenoura cozida Tomate com manjericão Vinagrete de grão-de-bico Couve-flor	Alface Ervilha Beterraba cozida Brócolis Melancia
Suco integral		Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa		Banana e maçã	**Gelatina**, melão e manga	Banana e laranja	**Gelatina**

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 Arroz integral Feijão carioca Farofa Frango grelhado Almôndegas caseiras Macarrão Milho refogado **Batata palha** Abóbora refogada	Arroz Arroz com legumes Feijão carioca **Farofa** Carne bovina de panela Sobrecoxa de frango refogada Polenta cremosa Cenoura com alho-poró Mix de legumes Batata rústica assada	Arroz Risotinho Feijão preto **Farofa** Macarrão Ovo grelhado Bolonhesa Frango grelhado Brócolis e couve-flor refogados Banana assada com canela	Arroz Arroz integral Feijão carioca **Farofa** Lasanha de carne Frango desfiado com molho Carne bovina em tiras acebolada Aipim Legumes ao molho vermelho Couve verde	Arroz Arroz carreteiro Feijão preto Farofa Frango assado **Peixe empanado** Macarrão Ovo mexido Lentilha Abóbora refogada
Opções frias	Alface Mix de sementes Ervilha Beterraba cozida Ovo cozido	Alface Tomate Cenoura crua Couve verde Melancia	Alface Pepino Repolho roxo Grão-de-bico Chuchu com cebola roxa	Alface Tomate com manjericão Beterraba cozida Cenoura cozida Laranja	Alface Ervilha Tabule Brócolis Cenoura ralada
Suco integral	Laranja	Laranja	Uva	Laranja	Uva
Sobremesa	Tangerina e maçã	Tangerina e maçã	**Gelatina**, banana e manga	**Gelatina**, Melancia e goiaba	Maçã e goiaba

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 Arroz integral Feijão preto Macarrão **Farofa** Bolonhesa Frango grelhado Purê de cabotiá Mix de legumes Ovo mexido	Arroz Risotinho Feijão carioca **Farofa** Suíno assado Ragu de carne bovina Brócolis refogado Polenta cremosa Abobrinha espaguete Batata refogada	Arroz Arroz com legumes Feijão preto **Farofa** Macarrão Ovo mexido Peixe desfiado com limão Mix de carnes grelhadas Batata-doce assada Couve verde ao alho	Arroz Arroz com legumes Feijão preto **Farofa** Frango empanado Moída turbinada Molho quatro queijos Macarrão Batata sauté Chuchu refogado	**Feriado**
Opções frias	Alface Tomate Cenoura crua Ervilha Granola salgada	Alface Pepino Chuchu com cebolinha Beterraba cozida Manga	Alface Cenoura cozida Tomate com manjericão Vinagrete de grão-de-bico Couve-flor	Alface Tomate com cebola roxa Pepino agridoce Cenoura ralada Picles	
Suco integral	Uva	Laranja	Uva	Laranja	
Sobremesa	Tangerina e maçã	**Gelatina**, melão e manga	Banana e laranja	**Gelatina**	

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 Risotinho Feijão preto Macarrão **Farofa** Ovo mexido Moída turbinada Frango com molho Mix de legumes Purê de batatas	Arroz Arroz integral Feijão carioca **Farofa** Suíno assado Frango grelhado Brócolis refogado Polenta cremosa Lentilha Batata-salsa cozida	Arroz Arroz com legumes Feijão preto **Farofa** Picadinho bovino Peixe empanado Ovo grelhado Macarrão Couve-flor refogada Batata rústica	Arroz Arroz integral Feijão carioca **Farofa** Panqueca de carne Frango assado Molho quatro queijos Purê de aipim Banana assada Chuchu refogado	Arroz Arroz com frango Feijão preto Farofa **Frango empanado** Carne de panela Macarrão Legumes grelhados Cabotiá assada com alecrim Milho refogado
Opções frias	Alface Tomate Cenoura cozida Beterraba crua Pepino	Alface Cenoura crua Chuchu com cebolinha Beterraba cozida Melancia	Alface Tomate Vinagrete Cenoura ralada Milho	Alface Brócolis Beterraba cozida Pepino Melão	Alface Mix de sementes Cenoura cozida Ervilha Grão-de-bico
Suco integral	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Tangerina e maçã	**Gelatina**, Melão e melancia	Banana e goiaba	**Gelatina**, Melão e maçã	Laranja e pera

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

30/11	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz Risotinho Feijão preto Macarrão **Farofa** Ovo mexido Bolonhesa Frango grelhado Mix de legumes Purê de batatas				
Opções frias	Alface Tomate Cenoura crua Ervilha Pepino				
Suco integral	Laranja				
Sobremesa	Tangerina e maçã				

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471