CARDÁPIO NOVEMBRO - PEAK SCHOOL

CARDÁPIO NOVEMBRO - FUNDAMENTAL							
SEMANA 1 02/11 a 06/11	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	FERIADO						
Terça-feira	Leite com Cereal Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Branco	Lombo Suíno assado	Couve refogada	Salada	Fruta	Torrada Integral com Geléia Suco *Contém: glúten*
Quarta-feira	Bolo Integral de Banana Fruta *Contém: glúten e ovo*	Arroz Integral	Estrogonofe de Carne *Contém: lactose*	Batata Assada com Alecrim	Salada	Fruta	Biscoito de Polvilho Suco *Contém: ovo e lactose*
Quinta-feira	Pão Francês com Queijo Branco Fruta *Contém: glúten e lactose*	Macarrão Integral com Molho de Tomate *Contém: glúten e ovo*	Sobrecoxa assada com Alecrim	Chuchu refogado	Salada	Fruta	Salada de Fruta com Iogurte e Granola *Contém: glúten e lactose*
Sexta-feira	Bolo Integral de Laranja Fruta *Contém: glúten e ovo*	Arroz Branco e Feijão Preto	Ovo Frito	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Sanduiche Natural de Frango Suco *Contém: glúten e lactose*

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.

CARDÁPIO NOVEMBRO - PEAK SCHOOL

CARDÁPIO NOVEMBRO - FUNDAMENTAL							
SEMANA 2 09/11 a 13/11	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Bisnaguinha com Creme de Ricota Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Lentilha	Bife de Panela	Farofa de Legumes *Contém: glúten*	Salada	Fruta	Bolo de Fubá Suco *Contém: glúten e ovo*
Terça-feira	Iogurte com Banana e Aveia *Contém: glúten e lactose*	Macarrão Integral ao Alho e Óleo *Contém: glúten e ovo*	Ragu de Carne Suína	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Pão de Abóbora com Requeijão Suco *Contém: glúten e lactose*
Quarta-feira	Bolo de Maçã Fruta *Contém: glúten e ovo*	Arroz Branco e Feijão Preto	Peixe Assado com Brócolis e Batata	Couve refogada	Salada	Fruta	Pão de Queijo Suco *Contém: lactose e ovo*
Quinta-feira	Enroladinho de Queijo e Espinafre Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Carioca	Omelete	Abobrinha assada com Azeite e Alecrim	Salada	Fruta	Cookie de Aveia Suco *Contém: glúten e lactose*
Sexta-feira	Panqueca de Banana com Aveia e Mel Fruta *Contém: glúten, lactose e ovo*	Arroz Integral e Feijão Preto	Fricassé de Frango *Contém: glúten e lactose*	Vagem refogada	Salada	Fruta	Pãozinho de Tapioca Suco *Contém: ovo e lactose*

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.

CARDÁPIO NOVEMBRO - PEAK SCHOOL

CARDÁPIO NOVEMBRO - FUNDAMENTAL							
SEMANA 3 16/11 a 20/11	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Pão Integral com Queijo Branco Fruta *Contém: glúten e lactose*	Macarrão Integral *Contém: glúten e ovo*	Molho à Bolonhesa	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Broa de Milho Suco *Contém: glúten, lactose e ovo*
Terça-feira	Pão Integral de Mandioquinha com Patê de Frango Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Carioca	Peixe assado	Creme de Espinafre *Contém: glúten e lactose*	Salada	Fruta	Bolo Integral de Coco Suco *Contém: glúten e ovo*
Quarta-feira	Leite com Cereal Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Preto	Ovo Mexido	Couve-flor e Brócolis ao Alho e Óleo	Salada	Fruta	Cookie Integral de Goiaba Suco *Contém: glúten e lactose*
Quinta-feira	Bisnaguinha Integral de Beterraba com Manteiga Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Carioca	Sobrecoxa assada com Alecrim	Purê de Batata *Contém: lactose*	Salada	Fruta	Barrinha de Cereal Suco *Contém: glúten e lactose*
Sexta-feira	FERIADO						

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.

CARDÁPIO NOVEMBRO - PEAK SCHOOL

CARDÁPIO NOVEMBRO - FUNDAMENTAL							
SEMANA 4 23/11 a 27/11	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Pão de Forma com Requeijão Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Carioca	Tiras de Frango de Acebolado	Abóbora Cabotiá Assada	Salada	Fruta	Creme de Manga com Banana e Granola *Contém: glúten*
Terça-feira	Bolo de Iogurte Fruta *Contém: glúten, lactose e ovo*	Arroz Integral e Grão de Bico	Filé Mignon Suíno assado com Ervas	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Pão de Beijo Suco *Contém: lactose e ovo*
Quarta-feira	Leite com Cereal Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Carioca	Omelete com Tomate e Salsinha	Espinafre ao Alho e Óleo	Salada	Fruta	Tostex Integral de Queijo Branco Suco *Contém: glúten e lactose*
Quinta-feira	Pão Integral de Abóbora com Patê de Atum Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Preto	Filé de Peixe grelhado	Purê de Batata *Contém: lactose*	Salada	Fruta	Cookie de Goiaba Suco *Contém: glúten e lactose*
Sexta-feira	Bolo Integral de Laranja Fruta *Contém: glúten e ovo*	Macarrão Integral com Molho de Tomates *Contém: glúten e ovo*	Carne Louca	Couve-Flor e Cenoura com Azeite e Ervas	Salada	Frutas	Pão de Queijo Suco *Contém: ovo e lactose*

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.