

**CARDÁPIO - ALMOÇO REFETÓRIO - NOVEMBRO DE 2025**

DATA	ESTAÇÃO DE QUENTES	ESTAÇÃO DE SALADAS	GLOBAL	ESTAÇÃO DE SOBREMESAS	BEBIDA
<b>03/nov</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Tomate recheado Ovo cozido/Ovo mexido Frango a milanesa Bife a rolê Batata doce caramelada Legumes salteados na manteiga	Alface crespa Tomate Salada caesar Lentilha Vinagrete Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Massa: parafuso e espaguete Molho: carbonara e molho sugo	Laranja Melancia	Manga Abacaxi
<b>04/nov</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Lentilha com cebolas douradas Ovo cozido/Ovo mexido Carne moída Coxa e sobrecoxa assada Polenta cremosa Ratatouille	Mista de alface Tomate Beterraba Grão de bico Alho Azeite, sal, vinagrete e shoyo Gergelim	Escondidinho de aipim	Banana Mamão	Chá gelado Uva
<b>05/nov</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Strogonoff de grão de bico Ovo cozido/Ovo mexido Carne de panela Tilápia Purê de batata Brócolis com couve flor	Alface crespa Tomate Repolho Bicolor Feijão branco Limão Azeite, sal, vinagrete e shoyo Chia	Massa: penne e espaguete Molho: queijo e pesto	Maçã Abacaxi	Acerola Uva
<b>06/nov</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Abobrinha a pizzaiolo Ovo cozido/Ovo mexido Drumet Iscas de carne ao molho madeira Creme de milho Vagem com tomate cereja	Mista de alface Tomate Cenoura ralada Soja À campanha Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Pão quente	Arroz doce Mamão	Manga Morango
<b>07/nov</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Creme de milho Ovo cozido/Ovo mexido Bife grelhado Strogonoff de frango Batata palha Cenoura	Alface crespa Tomate Pepino ao molho agri doce Lentilha Pesto Azeite, sal, vinagrete e shoyo Gergelim	Lasanha	Banana Melão com morango	Chá gelado Maracujá

	ESTAÇÃO DE QUENTES	ESTAÇÃO DE SALADAS	GLOBAL	ESTAÇÃO DE SOBREMESAS	BEBIDA
10/nov	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Berinjela recheada Ovo cozido/Ovo mexido Bife grelhado acebolado Frango a pizzaiolo Aipim Legumes gratinados	Alface crespa Tomate Pepino ao molho agri-doce Grão de bico Vinagrete Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Massa: talharim e parafuso Molho: branco e sugo	Laranja Melancia	Morango Laranja
11/nov	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Ragu de lentilha Ovo cozido/Ovo mexido Fricassê de frango Bife grelhado a milanesa Batata palha Couve flor	Mista de alface Tomate Cenoura ralada Lentilha Alho Azeite, sal, vinagrete e shoyo Gergelim	Madalena de carne	Gelatina com creme Melão	Uva Chá gelado
12/nov	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Quiche de queijo Ovo cozido/Ovo mexido Drumet Carne de panela Polenta Abobrinha	Alface crespa Tomate Repolho bicolor Soja Limão Azeite, sal, vinagrete e shoyo Chia	Massa: penne e espaguete Molho: queijo e pesto	Abacaxi Maçã	Goiaba Manga
13/nov	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Cebola recheada Ovo cozido/Ovo mexido Carne assada ao molho madeira Salmão Batata palito Cenoura	Mista de alface Tomate Abobrinha Tabule À campanha Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Hamburguer	Abacaxi Melancia	Chá gelado Abacaxi com hortelã
14/nov	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Omelete de tomate com manjeriço Ovo cozido/Ovo mexido Frango xadrez Bife grelhado Farofa Couve refogada	Alface Tomate Beterraba ralada Feijão branco Pesto Azeite, sal, vinagrete e shoyo Gergelim	Feijoada	Mamão Laranja	Morango Maracujá

	ESTAÇÃO DE QUENTES	ESTAÇÃO DE SALADAS	GLOBAL	ESTAÇÃO DE SOBREMESAS	BEBIDA
17/nov	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Abobrinha recheada Ovo cozido/Ovo mexido Fricassê Bife grelhado Batata rústica com ervas Repolho refogado	Mista de folhas Tomate Cenoura ralada Lentilha Vinagrete Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Massa: talharim e parafuso Molho: molho branco e pesto	Maça Melão	Morango Manga
18/nov	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Charuto de repolho Ovo cozido/Ovo mexido Filé de frango Lagarto recheado Purê misto Legumes na manteiga	Legumes salteados na manteria	Yakisoba	Banana Mamão	Chá gelado Uva
19/nov	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Omelete de tomate com manjeriçã Ovo cozido/Ovo mexido Drumet Estrogonofe de carne Batata palha	Alface crespa Tomate Repolho com cenoura Grão de bico Limão Azeite, sal, vinagrete e shoyo Gergelim	Massa: espaguete e penne Molho: sugo e tomate com ervas	Melão Canjica	Laranja Morango
20/nov	FERIADO				
21/nov	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Creme de milho Ovo cozido/Ovo mexido Tilápia Bife acebolado Batata gratinada Abobrinha	Mista de alface Tomate Salada caesar Feijão branco Pesto Azeite, sal, vinagrete e shoyo Chia	Lasanha	Maça Canjica	Maracujá uva

	ESTAÇÃO DE QUENTES	ESTAÇÃO DE SALADAS	GLOBAL	ESTAÇÃO DE SOBREMESAS	BEBIDA
<b>24/nov</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Berinjela recheada Ovo cozido/Ovo mexido Carne moída Filé de frango Aipim sauté Legumes salteados na manteiga	Mista de folhas Tomate Pepino Soja Vinagrete Azeite, sal, vinagrete e shoyo Chia	Massa: parafuso e espaguete Molho: bechamel e pesto	Laranja Melão	Abacaxi Chá gelado
<b>25/nov</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Baião de dois Ovo cozido/Ovo mexido Filé de frango Carne assada ao molho madeira Farofa de banana Ratatouille	Alface Tomate Repolho bicolor Lentilha Alho Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Escondidinho de aipim	Mineiro de botas Maçã	Uva Limão
<b>26/nov</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Bolinho de arroz Ovo cozido/Ovo mexido Iscas de carne ao molho madeira Sobrecoca assada Batata doce na manteiga Acelga refogada	Mista de alface Tomate Salada tropical Grão de bico Limão Azeite, sal, vinagrete e shoyo Gergelim	Massa: talharim e penne Molho: tomate e queijo	Uva Laranja	Maracujá chá gelado
<b>27/nov</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Espinafre com ovos Ovo cozido/Ovo mexido Estrogonofe de carne Drumet de frango assado com páprica Batata palha Vagem com tomate cereja	Alface Tomate Cenoura ralada Feijão branco À campanha Azeite, sal, vinagrete e shoyo Chia	Risoto de Carne	Melancia Banana	Acerola Chá gelado
<b>28/nov</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Croquete de quinoa Ovo cozido/Ovo mexido Tilápia Escalope de alcatra Purê misto Cenoura vick	Alface americana Tomate Repolho bicolor Lentilha Pesto Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Pizza	Melão com morango Mamão	Manga Morango
<b>CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES</b>					