

CARDÁPIO DE NOVEMBRO
SIS BRÁSILIA

NOVEMBRO	DIA	SALADAS	PROTEÍNA VEGETAL	PROTEÍNA ANIMAL 1	PROTEÍNA ANIMAL 2	GUARNIÇÃO	SUCO (polpa de frutas)	SOBREMESA (frutas)	LANCHE 1 (geral) / LANCHE 2 (restrições) / FRUTA / SUCO
SÁBADO	1								
DOMINGO	2								
SEGUNDA-FEIRA	3	Pepino / Cenoura cozida / Salada de acelga	Bolonesa de proteína de soja	Ovo mexido	S.S.C.	Fusilli ao alho e óleo	Cajá / Uva	Goiaba / Uva verde	Pão com geleia / Pão com geleia / Melão / Tangerina
TERÇA-FEIRA	4	Salada de grão de bico / Repolho verde / Brócolis	Lentilha refogada	Isclas de carne	Frango com legumes	Abóbora refogada	Limão / Tangerina	Melancia / Maçã	Chipa de queijo / Pão de queijo vegano / Pera / Cajá
QUARTA-FEIRA	5	Mix de folhas / Tomate cereja / Beterraba ralada	Bolinho de grão de bico	Carne moída com legumes	Gurjão de frango	Batata assada	Caju / Cupuaçu	Melão / Banana	Pão com ovo / Pão com ovo / Uva roxa / Laranja com cerola
QUINTA-FEIRA	6	Milho / Salada de agrião / Abobrinha	Gurjão de berinjela	Isclas de carne	Frango gratinado	Legumes salteados	Maracujá / Melancia	Mexerica / Maçã verde	Torta de frango / Torta de frango / Ameixa / Abacaxi
SEXTA-FEIRA	7	Broto de feijão / Mix de folhas / Chuchu	Quibe de quinoa	Baião de dois	Linguiça de frango	Gurjão de berinjela	Manga / Acerola	Mamão / Abacaxi	Tapioca com queijo / Tapioca com queijo vegano / Banana / Morango
SÁBADO	8								
DOMINGO	9								
SEGUNDA-FEIRA	10	Salada de lentilha / Agrião / Rabanete	Yakisoba de legumes	Ovo cozido	S.S.C.	Batata bolinha assada	Cupuaçu / Goiaba	Melão / Banana	Pão com queijo / Pão com requeijão vegano / Ameixa / Cajá
TERÇA-FEIRA	11	Salada de feijão branco / Cenoura ralada / Batata baroa	Lentilha refogada	Carne de sol	Isclas de frango	Mandioca cozida	Laranja / Acerola	Manga / Uva verde	Bolo de chocolate / Bolo de chocolate / Goiaba / Abacaxi
QUARTA-FEIRA	12	Beterraba cozida / Couve-flor / Pepino	Almondgas de proteína de soja	Almondgas ao molho sugo	Coxinha da asa assada	Spaghetti ao alho e óleo	Maracujá / Morango	Mamão / Ameixa	Pão sírio com requeijão / Pão sírio com requeijão vegano / Maçã / Uva
QUINTA-FEIRA	13	Salada de quinoa / Ervilha torta / Salada de almeirão	Caponata de berinjela	Bife à rolê	Linguiça de frango	Purê de batata	Acerola / Abacaxi	Pera / Maçã verde	Cuscuz com ovo / Cuscuz com requeijão vegano / Banana / Tangerina
SEXTA-FEIRA	14	Mix de folhas / Inhame / Salada de atum	Falsa bacalhoda	Isclas de carne	Peixe ao molho	Farofa crocante	Manga / Laranja com acerola	Mamão / Abacaxi	Pão com ovo / Pão com ovo / Uva verde / Caju
SÁBADO	15								
DOMINGO	16								
SEGUNDA-FEIRA	17	Seleta de legumes / Brócolis / Mix de repolhos	Lasanha ao sugo	Ovo mexido	S.S.C.	Legumes salteados	Goiaba / Laranja	Uva roxa / Maçã	Chipa de queijo / Pão de queijo vegano / Pera / Manga
TERÇA-FEIRA	18	Tabule / Milho / Cenoura cozida	Bolinho de grão de bico	Isclas de carne	Strogonoff de frango	Batata palha	Acerola / Tangerina	Banana / Goiaba	Brioche com req., peito de peru e queijo / Pão francês com req. veg., peito de peru e queijo veg. / Melancia / Uva
QUARTA-FEIRA	19	Mix de folhas / Vinagrete / Couve	Shitake	Feijoada	Frango em cubos	Farofa de cebola	Maracujá / Morango	Laranja / Abacaxi	Mini pizza / Mini pizza / Maçã verde / Limão
QUINTA-FEIRA	20	CONSCIÊNCIA NEGRA	CONSCIÊNCIA NEGRA	CONSCIÊNCIA NEGRA	CONSCIÊNCIA NEGRA	CONSCIÊNCIA NEGRA	CONSCIÊNCIA NEGRA	CONSCIÊNCIA NEGRA	CONSCIÊNCIA NEGRA
SEXTA-FEIRA	21	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
SÁBADO	22								
DOMINGO	23								
SEGUNDA-FEIRA	24	Salada de acelga / Broto de feijão / Salada de lentilha	Brócolis e couve-flor gratinados	Ovo frito	S.S.C.	Fusilli ao molho pesto	Caju / Goiaba	Maçã / Pera	Bolo de laranja / Bolo de laranja / Ameixa / Manga
TERÇA-FEIRA	25	Rúcula / Salada de quinoa / Tomate cereja	Rondele de queijo	Isclas de carne	Rondele de frango	Legumes salteados	Laranja com acerola / Tangerina	Uva verde / Manga	Pão de queijo / Pão de queijo vegano / Maçã verde / Goiaba
QUARTA-FEIRA	26	Espinafre / Milho / Mix de folhas	Gurjão de abobrinha	Picadinho de carne	Gurjão de peixe	Milho cozido	Abacaxi / Manga	Goiaba / Melão	Cuscuz com ovo / Cuscuz com requeijão vegano / Mexerica / Limão
QUINTA-FEIRA	27	Maionese de legumes / Agrião / Beterraba ralada	Spaghetti de legumes	Fraldinha assada	Frango em cubos	Feijão tropeiro	Acerola / Laranja	Melancia / Uva roxa	Rosca Húngara / Rocambole de goiabada / Banana / Morango
SEXTA-FEIRA	28	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO
SÁBADO	29								
DOMINGO	30								

- Meatless Monday / Segunda Sem Carne (S.S.C.)
- Cardápio Especial Mensal.
- Feriados / Férias / Recessos

Diariamente: arroz branco e integral / feijão / alface e tomate.

Obs1.: todas as refeições atendem os alunos com restrições alimentares comprovadas por laudo médico.

Obs2.: as opções de proteínas vegetais são ofertadas para atender alunos com restrições alimentares e/ou diferentes ideologias.

Obs3.: ofertamos ou adequamos, quando necessário, lanches para veganos e vegetarianos.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES