



PREFEITURA DE NOVA TRENTO
Secretaria Municipal de Educação



CARDÁPIO ESCOLAR



Novembro/ 2024 – Diabetes e Intolerância ao glúten

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
				01/11
				Arroz integral /Feijão vermelho Omelete Espinafre/Pepino Laranja
04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Sopa (arroz, cenoura, batata, chuchu) Melancia Bolacha de arroz	Suco de morango Bolacha de arroz	Arroz integral Feijão preto c/ carne moída Farofa Acelga c/ tomate Laranja	Arroz integral c/ picadinho e c/ legumes (batata doce, cenoura, chuchu) Banana	Arroz integral Feijão vermelho Frango ensopado Mix de folhas verdes (agrião, rúcula, couve, chicória, espinafre) Maçã
11/11	12/11	13/11	14/11	15/11 Proclamação da República
Sopa (arroz, berinjela e abobrinha) Laranja Bolacha de arroz	Suco de tangerina Minestra c/ legumes (couve, repolho, batata doce) Farofa de ovos	Salada de frutas (laranja, manga, mamão, banana)	Arroz integral , feijão vermelho Filé de peixe Chicória/Pepino	
18/11	19/11	20/11 Dia da Consciência Negra	21/11	22/11
Vitamina (leite, abacate e limão) Melancia Bolacha de arroz	Suco de uva Bolacha de arroz Laranja		Arroz integral Frango ensopado Purê de aipim Alface/Cenoura ralada Banana	Arroz integral /Feijão preto Picadinho c/ legumes (batata doce, cenoura, repolho) Manga
25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Café c/ leite Laranja Bolacha de arroz	Suco de abacaxi Bolacha de arroz	Minestra c/ carne moída c/ chuchu e acelga Tomate	Arroz integral /Feijão vermelho Farofa de ovos Repolho/Couve Banana	Polenta Carne moída Alface/Chuchu Maçã

Obs.: As saladas e as frutas poderão ser alteradas conforme à época e à produção da horta escolar.

02.11 – Finados

Carolina Sardá Estuqui
Nutricionista – CRN10 0661