



# CARDÁPIO ESPECIAL NOVEMBRO/2011

PAPINHAS - Alimentação Infantil

## COLÉGIO BRASIL CANADÁ

	Terça 01/11 VCT= 635	Quarta 02/11	Quinta 03/11 VCT= 393	Sexta 04/11 VCT= 391
	Almôndegas de frango Arroz e Feijão Batata corada  Salada de alface e tabule Fruta	F E R I A D O	Macarrão à bolonhesa Jardineira de legumes Salada de pepino e acelga Gelatina	Souflê de peixe Arroz e Feijão Espinafre refogado Salada de tomate Fruta
Segunda 07/11 VCT= 513	Terça 08/11 VCT= 608	Quarta 09/11 VCT= 436	Quinta 10/11 VCT= 474	Sexta 11/11 VCT= 611
Carne assada Arroz e Lentilha Torta de legumes Salada de beterraba crua e palmito Fruta	Bife à milanesa Macarrão c/ legumes ao sugo Salada de rúcula Bombocado	Omelete de forno à pizzaiolo Arroz e Feijão Abobrinha refogada Salada de tomate e brócolis Gelatina	Medalhão de frango Arroz e Feijão Escarola refogada Salada de repolho branco e roxo Fruta	Pastel de carne Arroz e Feijão Abóbora refogada Salada de alface Fruta
Segunda 14/11 VCT=	Terça 15/11	Quarta 16/11 VCT= 468	Quinta 17/11 VCT= 714	Sexta 18/11 VCT= 512
	F E R I A D O	Hambúrguer de carne Talharini ao molho rose Chuchu refogado Salada de alface e pepino Fruta	Peixe frito Arroz e Feijão Batata sauté Salada de tomate e feijão branco Fruta	Espetinho de frango Arroz e Feijão Milho cozido Salada mista Gelatina
Segunda 21/11 VCT= 386	Terça 22/11 VCT= 406	Quarta 23/11 VCT= 464	Quinta 24/11 VCT= 397	Sexta 25/11 VCT= 467
Goulash Arroz e Feijão Acelga refogada Salada de tomate Fruta	Omelete recheada c/ queijo Arroz e Feijão Cenoura na manteiga Salada de escarola Gelatina	Frango ensopado Arroz e Feijão Purê de batata Salada de beterraba cozida Fruta	Assado de espinafre Arroz e Feijão Salada mista crua e alface Fruta	Iscas de carne Capeletti ao sugo Hambúrguer de abobrinha Salada de agrião e soja Fruta
Segunda 28/11 VCT= 504	Terça 29/11 VCT= 443	Quarta 30/11 VCT= 554		
Strogonoff de frango Arroz e Feijão Batata palha Salada de pepino Fruta	Carne desfiada Macarrão ao sugo Couve refogada Salada de chuchu e berinjela Fruta	Bife de panela Arroz e Feijão preto Farofa de farinha de milho Salada de cenoura crua e queijo branco Fruta		

VCT = Valor calórico total

VCT Médio = 489 Kcal

\* Cardápio sujeito a alterações

MITIYO NAGATA - Nutricionista - CRN 0145

[www.papinhas.com.br](http://www.papinhas.com.br)

Rua Maria José de Moraes, 207 - Butantã - SP. - CEP 05590 100

Tel.: (011) 3726 1219 - Tel/fax: 3726 8014 e-mail: [papinhas@papinhas.com.br](mailto:papinhas@papinhas.com.br)