



## NOVEMBRO

	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO	salada	sobremesa
01-Nov	Almondegas com Massa	Salada Russa		
02-Nov	massa no forno com vienas e queijo	peixe cebolado com arroz	Beterraba	Banana
03-Nov	Moelas com coco e arroz de tomate	Lasanha de carne moída	Grega	Maça
06-Nov	Peito de frango com pure de bata	Salada de Vegetais com tiras de vaca na chapa		
07-Nov	Feijoada do dia	frango grelhado		

Column1	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO	SALADA	SOBREMESA
08-Nov	Frango no forno com arroz de vegetais	Caldeirada de novilho com arroz branco	Grega	Laranja
09-Nov	Fish Finger com molho de tomate e arroz de vegetais	Mini hamburgers com batata	Beterraba	Maça
10-Nov	massa chinesa	Peru a padeiro	Vegetais	Bolo
13-Nov	Frango a passarinho com arroz de vegetais	Lasanha de mariscos	vegetais	ameixa
14-Nov	Espetadas de novilho	Beens com salsicha	Grega	Tangerina

Column1	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO	SALADA	SOBREMESA
15-Nov	Chicken finger com arroz de vegetais	Salada Russa com atum e ovos	Tomate, cebola. Cenoura, pimentos	Salada de fruta
16-Nov	Lulas com vegetais e arroz de vegetais	Quiches de fiambre	Grega	Ameixa
17-Nov	Gulas de vaca com pure de batata	Massa Alfredo	Beterraba	Sobremesa
20-Nov	Frango grelhado com batata frita	Almondegas com Pure de batata	Vegetais	Banana
21-Nov	Feijoada	Bifes cebolados com arroz de vegetais	Cebola, salsa, pipino, tomate	Laranja
	1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO	SALADA	SOBREMESA
22-Nov	Frango a passarinho com arroz	Jardineira de vaca com arroz	Grega	Ameixa
23-Nov	Peru grelhado com batata corada	Caldeirada de peixe com arroz de vegetais	Beterraba	Banana
24-Nov	Tiras de vaca a tailandesa	Almondegas de frango com massa esparguete	Vegetais	Maça
27-Nov	Caril de camarão com vegetais e arroz branco	Feijão preto com bifinhos	Beterraba	Laranja
28-Nov	Moelas com coco e arroz de tomate	Lasanha de carne moída	Grega	Salada de fruta

Column1	Column2	Column3	Column4	Column5
29-Nov	Frango no forno com arroz de vegetais	Caldeirada de novilho com arroz branco	Vegetais	Banana
30-Nov	Fish Finger com molho de tomate e arroz de vegetais	Peru a padeiro com batata corada	Beterraba	Maçã