CARDÁPIO DE NOVEMBRO CTAN

DATA	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
01/11/2026	DOMINGO	ALMOÇO	CARNE DE PORCO AO BABECUE	FRITO, COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM QUINOA E MORANGA	MACARRÃO AO SUGO	BRANCO, INTEGRAL	TUTU	ALFACE	CENOURA C/ COUVE-FLOR	MELANCIA	LARANJA
01/11/2026	DOMINGO	JANTAR	CUBO BOVINO AO MOLHO	FRITO, COZIDO	TROPEIRO VEGANO DE FEIJÃO BRANCO	REPOLHO REFOGADO	BRANCO, INTEGRAL	TUTU	ALFACE	CEVICHE DE ABOBRINHA	MELANCIA	MAMÃO
02/11/2026	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO, COZIDO	LENTILHA COM VAGEM, MILHO E SEMENTE DE ABÓBORA	CENOURA À JULIENNE	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE E ROXO	CHUCHU COZIDO	LARANJA	MELANCIA, PAÇOCA
02/11/2026	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	ISCAS DE PERNIL COM PIMENTÕES COLORIDOS	FRITO, COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS E MILHO	FAROFA CROCANTE	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE E ROXO	PEPINO COM MILHO	LARANJA	BANANA
03/11/2026	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	FRANGO XADREX	FRITO, COZIDO	TOMATE RECHEADO COM PTS LINHAÇA E MILHO	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE CRESPA	BETERRABA RALADA	ABACAXI C/ HORTELÃ	MAÇÃ, GELATINA DE LIMÃO
03/11/2026	TERÇA-FEIRA	JANTAR	CHURRASCO MISTO	FRITO, COZIDO	CASSOULET VEGANO	FAROFA DE CEBOLA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE CRESPA	CAPONATA DE BERINJELA	ABACAXI C/ HORTELÃ	BANANA, PÉ DE MOLEQUE
04/11/2026	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	CARNE MOÍDA AO SUGO	FRITO, COZIDO	BAROA COM SHIMEJI, LENTILHA E LINHAÇA	REPOLHO FESTIVO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO COM ESPINAFRE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA/ GOIABADA
04/11/2026	QUARTA-FEIRA	JANTAR	CUBOS SUÍNO AO CURRY	FRITO, COZIDO	FRICASSÊ DE GRÃO DE BICO COM ALHO PORÓ	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO COM ESPINAFRE	CENOURA COM BRÓCOLIS	LIMÃO	MAMÃO, GELATINA DE MORANGO
05/11/2026	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	TORTA DE FRANGO	FRITO, COZIDO	QUIBE ASSADO COM ORO-PRO-NOBIS E CHIA	CANJIQUINHA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	CEVICHE DE ABOBRINHA	MANGA	BANANA
05/11/2026	QUINTA-FEIRA	JANTAR	CARNE DE PANELA	FRITO, COZIDO	GRÃO DE BICO XADREZ	PIRÃO DE LEGUMES	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	TABULE	MANGA	MELANCIA, ARROZ DOCE
06/11/2026	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	COXA DE FRANGO CROCANTE	FRITO, COZIDO	LENTILHA COM TOMATE E BRÓCOLIS	VIRADO DE CENOURA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE VERDE E ROXA	PEPINO COM TOMATE	ABACAXI	MAMÃO
06/11/2026	SEXTA-FEIRA	JANTAR	FILE DE PEIXE AO MOLHO DE MARACUJÁ	FRITO, COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM QUINOA E MORANGA	QUIBEBE DE ABÓBORA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE VERDE E ROXA	BERINJELA COZIDA	ABACAXI	MELANCIA/ GELATINA DE ABACAXI
07/11/2026	SABADO	ALMOÇO	COSTELINHA SUÍNA AO BARBECUE	FRITO, COZIDO	ESCONDIDINHO DE SOJA COM ALHO PORÓ	CREME DE ESPINAFRE	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ESPINAFRE	TOMATE EM RODELAS	MARACUJÁ	LARANJA/ BOLO DE COCO
08/11/2026	DOMINGO											
09/11/2026	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	ISCA SUÍNA AO MOLHO BARBECUE	FRITO, COZIDO	ERVILHA COM MORANGA E ALHO PORÓ	MACARRÃO AO SUGO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE COM RÚCULA	CENOURA COM COUVE FLOR	MANGA	MELANCIA
09/11/2026	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	FRICASSÊ DE FRANGO	FRITO, COZIDO	QUIBE ASSADO COM ORO-PRO-NOBIS E CHIA	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE COM RÚCULA	BETERRABA RALADA	MANGA	MANÇÃ/PAÇOCA
10/11/2026	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	FEIJOADA	FRITO, COZIDO	MIX DE LEGUMES COM TOFU	FAROFA CROCANTE	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA, GELATINA DE CEREJA
10/11/2026	TERÇA-FEIRA	JANTAR	CARNE DE PANELA	FRITO, COZIDO	GRÃO DE BICO TROPEIRO	CHUCHU REFOGADO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	CENOURA RALADA	LIMÃO	BANANA/ GOIABADA
11/11/2026	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	COXA DE FRANGO CROCANTE	FRITO, COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM ORA-PRO-NÓBIS VAGEM E CHAMPGNON	VIRADO DE COUVE	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE CRESPA	BERINJELA COZIDA	MELANCIA	MAMÃO/ CANICA
11/11/2026	QUARTA-FEIRA	JANTAR	ISCA SUÍNA NA CHAPA	FRITO, COZIDO	STROGONOFF VEGANO DE ERVILHA E SHIMEJI	CREME DE MORANGA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE CRESPA	PEPINO COM TOMATE	MELANCIA	MELÃO, PAÇOCA
12/11/2026	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	CARNE MOÍDA COM MILHO	FRITO, COZIDO	TROPEIRO VEGANO DE FEIJÃO BRANCO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	CEVICHE DE ABOBRINHA	LARANJA	MAÇÃ/ DOCE DE LEITE
12/11/2026	QUINTA-FEIRA	JANTAR	COXA DE FRANGO ASSADA	FRITO, COZIDO	HAMGURGUER DE CENOURA	FAROFA CROCANTE	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	PEPINO COM MILHO	LARANJA	BANANA
13/11/2026	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	MOQUECA DE PEIXE	FRITO, COZIDO	CASSOULET VEGANO	REPOLHO FESTIVO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE C/ ESPINAFRE	CHUCHU COZIDO COM PASSAS	MARACUJÁ	MAMÃO/ BANANADA
13/11/2026	SEXTA-FEIRA	JANTAR	CARNE MOÍDA AO SUGO	FRITO, COZIDO	ERVILHA COM MORANGA E ALHO PORÓ	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE C/ ESPINAFRE	PEPINO COM TOMATE	MARACUJÁ	LARANJA, GELATINA DE MORANGO
14/11/2026	SABADO	ALMOÇO	FRANGO XADREZ	FRITO, COZIDO	ALMÔNDEGA DE FEIJÃO BRANCO AO MOLHO	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	AGRIÃO E RÚCULA	BETERRABA COZIDA	LIMÃO	MELANCIA
15/11/2026	DOMINGO											
16/11/2026	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	FILEZINHO DE FRANGO GRELHADO	FRITO, COZIDO	STROGONOFF VEGANO DE ERVILHA COM COGUMELO PARIS	VIRADO DE COUVE	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE CRESPA	BERINJELA COZIDA	LARANJA	MELANCIA/ PAÇOCA
16/11/2026	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	ISCA BOVINA AO MOLHO	FRITO, COZIDO	TOMATE RECHEADO COM PTS LINHAÇA E MILHO	CREME DE MILHO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE CRESPA	PEPINO COM MILHO	LARANJA	LARANJA
17/11/2026	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	ISCA SUÍNA ACEBOLADA	FRITO, COZIDO	LENTILHA AO SUGO	REPOLHO REFOGADO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	BANANA
17/11/2026	TERÇA-FEIRA	JANTAR	FILEZINHO DE FRANGO COM QUIABO	FRITO, COZIDO	ESCONDIDINHO DE SOJA COM ALHO PORÓ	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	TOMATE CABRITADO	LIMÃO	MAÇÃ/ DOCE DE LEITE
18/11/2026	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	CUBOS BOVINO AO MOLHO	FRITO, COZIDO	QUINOA COM VAGEM E BRÓCOLIS	FAROFA CROCANTE	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE VERDE E ROXA	PEPINO EM RODELAS	MELANCIA	MAMÃO/ PAÇOCA

CARDÁPIO DE NOVEMBRO CTAN

DATA	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
18/11/2026	QUARTA-FEIRA	JANTAR	LASANHA DE FRANGO	FRITO, COZIDO	LASANHA DE ABOBRINHA	CHUCHU AO ALHO E ERVAS	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE VERDE E ROXA	CEVICHE DE ABOBRINHA	MELANCIA	BANANA/ GELATINA DE MORANGO
19/11/2026	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	CARNE DE PORCO AO BARBECUE	FRITO, COZIDO	STROGONOFF VEGANO DE COGUMELO PARIS	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	RÚCULA COM AZEDINHA	PEPINO EM RODELAS	ABACAXI C/ HORTELÃ	MAMÃO, GOIABADA
19/11/2026	QUINTA-FEIRA	JANTAR	COXA DE FRANGO ASSADA	FRITO, COZIDO	BOLINHA RECHEADA DE LENTILHA COM QUINOA	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	RÚCULA COM AZEDINHA	BETERRABA RALADA	ABACAXI C/ HORTELÃ	MELANCIA
20/11/2026	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	FERIADO	FRITO, COZIDO	FERIADO	FERIADO	BRANCO, INTEGRAL	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
20/11/2026	SEXTA-FEIRA	JANTAR	FERIADO	FRITO, COZIDO	FERIADO	FERIADO	BRANCO, INTEGRAL	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
21/11/2026	SABADO	ALMOÇO	FERIADO	FRITO, COZIDO	FERIADO	FERIADO	BRANCO, INTEGRAL	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
22/11/2026	DOMINGO											
23/11/2026	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO, COZIDO	RAGO DE LENTILHA COM QUINOA	POLENTA TEMPERADA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	BETERRABA RALADA	LARANJA	MAMÃO/ PAÇOCA
23/11/2026	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE MARACUJÁ	FRITO, COZIDO	QUIBE DE AVEIA COM ORA-PRO-NOBIS	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	VINAGRETE	LARANJA	LARANJA
24/11/2026	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	COXA DE FRANGO ASSADA	FRITO, COZIDO	CASSOULET VEGANO	REPOLHO FESTIVO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE COM ESPINAFRE	CAPONATA DE BERINJELA	MELANCIA	MAÇÃ / GELATINA DE UVA
24/11/2026	TERÇA-FEIRA	JANTAR	CUBOS SUÍNO AO MOLHO	FRITO, COZIDO	GRÃO DE BICO COM VAGEM E GERGELIM	CREME DE MORANGA	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE COM ESPINAFRE	CEVICHE DE ABOBRINHA	MELANCIA	MAMÃO/ ARROZ DOCE
25/11/2026	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	CUBOS MISTOS	FRITO, COZIDO	PAELLA VEGANA	CANJIQUINHA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	PEPINO EM RODELAS	LIMÃO	BANANA/ GOIABADA CREMOSA
25/11/2026	QUARTA-FEIRA	JANTAR	FEIJOADA	FRITO, COZIDO	MIX DE LEGUMES COM TOFU	FAROFA DE CEBOLA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA
26/11/2026	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	ISCA BOVINA AO MOLHO MADEIRA	FRITO, COZIDO	STROGONOFF DE GRÃOS (GRÃO DE BICO ,ERVILHA, LENTILHA)	MACARRÃO AO SUGO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE COM RÚCULA	CHUCHU COZIDO	ABACAXI C/ HORTELÃ	MAMÃO/ GELATINA DE CEREJA
26/11/2026	QUINTA-FEIRA	JANTAR	VACA ATOLADA	FRITO, COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM ORA-PRO-NÓBIS VAGEM E CHAMPGNON	REPOLHO FESTIVO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE COM RÚCULA	CENOURA C/ BRÓCOLIS	ABACAXI C/ HORTELÃ	MAÇÃ/ DOCE DE LEITE
27/11/2026	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	TORTA DE FRANGO	FRITO, COZIDO	CROQUETE DE ERVILHA E MILHO	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BETERRABA RALADA	MARACUJÁ	MELANCIA
27/11/2026	SEXTA-FEIRA	JANTAR	COXA DE FRANGO CROCANTE	FRITO, COZIDO	QUINOA COM VAGEM E BRÓCOLIS	FAROFA DOURADA	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BERINJELA COZIDA	MARACUJÁ	MELÃO, BANANADA
28/11/2026	SABADO	ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO, COZIDO	PAELLA VEGANA	QUIBEBE DE ABÓBORA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ESPINAFRE	PEPINO COM MILHO	MANGA	MAMÃO/ BOLO DE CHOCOLATE
29/11/2026	DOMINGO											
30/11/2026	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	CANE MOÍDA COM MILHO	FRITO, COZIDO	ERVILHA COM MORANGA E ALHO PORÓ	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	CENOURA RALADA	MELANCIA	LARANJA/ PÉ DE MOLEQUE
30/11/2026	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	FRANGO XADREZ	FRITO, COZIDO	QUINOA COM VAGEM E BRÓCOLIS	REPOLHO REFOGADO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	BETERRABA COZIDA	MELANCIA	BANANA