

COLÉGIO NOSSA SENHORA DE SION – NOVEMBRO E DEZEMBRO/2024

2ª FEIRA – 04/11	3ª FEIRA – 05/11	4ª FEIRA – 06/11	5ª FEIRA – 07/11	6ª FEIRA – 08/11
ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA ASSADA, MACARRÃO AO MOLHO POMODORO, FAROFA COM CENOURA, ABOBRINHA COM MILHO, TOMATE E PEPINO, MAÇÃ.	ARROZ, FEIJÃO, MAMINHA ASSADA AO MOLHO ESCURO, POLENTA CREMOSA, RATATOUILLE, MIX DE REPOLHOS, LARANJA.	ARROZ, FEIJÃO, SOBRECOXA ASSADA, CREME DE MILHO, CENOURA GLACEADA, BETERRABA COZIDA, ALFACE, ABACAXI.	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS SUINAS, BATATA DOCE ASSADA, ABÓBORA REFOGADA, ALFACE CRESPA E GRÃO DE BICO, BANANA.	ARROZ, FEIJÃO, BIFE GRELHADO, PURÊ DE BATATA, ACELGA REFOGADA, RÚCULA E CARPACCIO DE ABOBRINHA, TOP BEL.
2ª FEIRA – 11/11	3ª FEIRA – 12/11	4ª FEIRA – 13/11	5ª FEIRA – 14/11	6ª FEIRA – 15/11
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, MACARRÃO ALHO E ÓLEO, CHUCHU COM ERVILHA, ALFACE E TOMATE, MELANCIA.	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, FRANGO GRELHADO, ARROZ COM AÇAFRÃO, JARDINEIRA DE LEGUMES, AGRIÃO, SALADA DE CEBOLA, BANANA.	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE CARNE, YAKISSOBA DE LEGUMES, RÚCULA, PEPINO, MANGA.	ARROZ, FEIJÃO, PANQUECA DE CARNE COM MOLHO DE TOMATE, OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E SALSINHA. ABOBRINHA REFOGADA, ALFACE, TOMATE COM CEBOLA E ORÉGANO, PICOLÉ DE FRUTAS.	<b>FERIADO</b>
2ª FEIRA – 18/11	3ª FEIRA – 19/11	4ª FEIRA – 20/11	5ª FEIRA – 21/11	6ª FEIRA – 22/11
ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA PALHA, ABOBRINHA COM TOMATE, ALFACE E PEPINO, MAÇÃ.	ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE CARNE, ACELGA REFOGADA, BERINJELA COM TOMATE, MACARRONESE, ALFACE, LARANJA.	<b>FERIADO</b>	ARROZ, FEIJÃO, TILÁPIA, BATATA RÚSTICA, VAGEM REFOGADA, ALFACE COM MOLHO TÁRTARO, TOMATE, PICOLÉ.	ARROZ, FEIJÃO, FEIJOADA, COUVE REFOGADA, FAROFA DE BANANA, ALFACE, VINAGRETE, MORANGO.
2ª FEIRA – 25/11	3ª FEIRA – 26/11	4ª FEIRA – 27/11	5ª FEIRA – 28/11	6ª FEIRA – 29/11
ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, MACARRÃO AO MOLHO BRANCO, SELETA DE LEGUMES, ALFACE E PEPINO, MANGA.	ARROZ, FEIJÃO, NHOQUE AO SUGO, SOBRECOXA DESOSSADA, ABOBRINHA REFOGADA, BETERRABA RALADA, TOMATE, PÊRA.	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO MIJADRA, KIBE ASSADO, CENOURA REFOGADA, ALFACE, TABULE, LARANJA.	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS SUÍNAS, BATATA DOCE SAUTEÉ, FAROFA COM CEBOLA, MIX DE REPOLHO, RÚCULA, BUFFET DE SORVETE.	ARROZ, FEIJÃO, BIFE À PARMEGIANA, PURÊ DE BATATA, CHUCHU REFOGADO, ALFACE E TOMATE, BANANA.
2ª FEIRA – 02/12	3ª FEIRA – 03/12	4ª FEIRA – 04/12	5ª FEIRA – 05/12	6ª FEIRA – 06/12
ARROZ, FEIJÃO, LENTILHA, CARNE MOÍDA AO MOLHO SUGO, POLENTA, ABOBRINHA, MIX DE REPOLHOS, ABACAXI.	ARROZ, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO GRELHADO, CREME DE MILHO, BRÓCOLIS, CENOURA E ALFACE BANANA..	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS SUÍNAS, BATATA DOCE ASSADA, REPOLHO REFOGADO, GRÃO DE BICO E TOMATE, LARANJA.	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, MACARRÃO INTEGRAL, JARDINEIRA DE LEGUMES, RABANETE, PEPINO, MANGA.	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO À PARMEGIANA, PURÊ DE BATATA, BETERRABA COZIDA, ABOBRINHA RALADA E SALADA DE REPOLHO, PICOLÉ DE FRUTAS.
2ª FEIRA – 09/12	3ª FEIRA – 10/12	4ª FEIRA – 11/12	5ª FEIRA – 12/12	6ª FEIRA – 13/12
ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS, MACARRÃO INTEGRAL AO SUGO, CHUCHU, ALFACE E TOMATE, MELÃO.	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, TUTU DE FEIJÃO COM LINGUIÇA, OVO FRITO, COUVE REFOGADA, ACELGA, PEPINO, LARANJA.	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, FRICASSÉ DE FRANGO, COUVE-FLORES AO MOLHO BRANCO, REPOLHO E RÚCULA, MOUSSE DE CHOCOLATE.	ARROZ, FEIJÃO, LASANHA DE CARNE E QUEIJO, OMELETE, BRÓCOLIS, AGRIÃO E CENOURA, BANANA.	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURÊ DE BATATA, CENOURA REFOGADA, TOMATE, RÚCULA, MAÇÃ.

OBSERVAÇÃO: TODO O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO. EVENTUAL MODIFICAÇÃO NÃO COMPROMETERÁ O VALOR NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO.

MARIANA AMABILE WAIDEMAN - NUTRICIONISTA/CRN 8 4188

\* TODOS OS DIAS, DISPONÍVEL FAROFA PROTEICA E OVOS COZIDOS OU MEXIDOS



# NOVEMBRO

A MULHER ADÚLTERA (JO 8, 1-12)

“QUERIAM APEDREJAR NO TEMPLO, DE ACORDO COM A LEI. UMA MULHER FLAGRADA EM ADULTÉRIO. E JESUS LHESS DISSE: ‘QUEM NÃO TIVER PECADO, ATIRE A PRIMEIRA PEDRA’. JESUS NÃO ADMITE A EXCLUSÃO, E MUITO MENOS A JUSTIÇA COM AS PRÓPRIAS MÃOS.”

C. PASTRO

