COLÉGIO NOSSA SENHORA DE SION – NOVEMBRO E DEZEMBRO/2026

2ª FEIRA – 02/11	3ª FEIRA – 03/11	4ª FEIRA – 04/11	5ª FEIRA – 05/11	6ª FEIRA – 06/11
FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO PARAFUSO, CARNE MOÍDA, CHUCHU REFOGADO, RÚCULA, TOMATE, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POSTA ASSADA AO MOLHO FERRUGEM, PURÊ DE BATATA, ERVILHA REFOGADA, ALFACE, TOMATE, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO SUGO, POLENTA FRITA, COUVE REFOGADA, BETERRABA RALADA, CENOURA COZIDA, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, PERNIL ASSADO AO MOLHO DE LARANJA, BATATA DOCE SAUTÉ, MAIONESE, REPOLHO VERDE, BANANA
2ª FEIRA – 09/11	**3ª FEIRA – 10/11**	**4ª FEIRA – 11/11**	**5ª FEIRA – 12/11**	**6ª FEIRA – 13/11**
ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA ASSADA, SPAGUETTI AO SUGO, ABOBRINHA EM CUBOS, PEPINO, TOMATE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MAMINHA ASSADA AO MOLHO ESCURO, BATATA RÚSTICA COM ALECRIM, CENOURA RALADA, ALFACE ROXA, MOUSSE DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FRICASSÉ DE FRANGO, BRÓCOLIS, RÚCULA, REPOLHO ROXO RALADO, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CHUCHU REFOGADO, BOLINHO DE ARROZ, ESCAROLA, BETERRABA RALADA, MORANGO	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA PALHA, ABOBRINHA REFOGADA, ALFACE ROXA, TOMATE, MAÇÃ
2ª FEIRA – 16/11	**3ª FEIRA – 17/11**	**4ª FEIRA – 18/11**	**5ª FEIRA – 19/11**	**6ª FEIRA – 20/11**
ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE CARNE AO MOLHO FERRUGEM, FAROFA DE LEGUMES, ALFACE, TOMATE, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOXA ASSADAS, COUVE FLOR AO MOLHO BRANCO, ACELGA REFOGADA, BETERRABA COZIDA, ALFACE AMERICANA, TOP BEL	ARROZ, FEIJÃO, BIFE ACEBOLADO, BATATA FRITA, REPOLHO REFOGADO, PEPINO, TRIGO EM GRÃOS COM TOMATE, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FEIJOADA, FAROFA DE BANANA, COUVE REFOGADA, VINAGRETE, ALFACE ROXA, TOMATE, LARANJA	**FERIADO**
2ª FEIRA – 23/11	**3ª FEIRA – 24/11**	**4ª FEIRA – 25/11**	**5ª FEIRA – 26/11**	**6ª FEIRA – 27/11**
ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA PALHA, BRÓCOLIS, TOMATE, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, NHOQUE AO MOLHO, SUGO COM MANJERICÃO, CHUCHU REFOGADO, AGRIÃO, RÚCULA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, PURÊ DE ABÓBORA CABOTIÁ, VAGEM REFOGADA, PEPINO, TOMATE, GELATINA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE, PURÊ DE BATATA, BETERRABA COZIDA, ESCAROLA, MOLHO TÁRTARO, ALFACE, PÊSSEGO	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA, KIBE ASSADO COM MOLHO DE HORTELÃ, REPOLHO REFOGADO, TABULE, SALADA DE GRÃO DE BICO, PICOLÉ
2ª FEIRA – 30/11	**3ª FEIRA – 01/12**	**4ª FEIRA – 02/12**	**5ª FEIRA – 03/12**	**6ª FEIRA – 04/12**
ARROZ, FEIJÃO, BOLINHO DE ARROZ, CARNE MOÍDA AO MOLHO, COUVE-FLOR SAUTEE, ALFACE, CENOURA RALADA, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO GRELHADO, NHOQUE AO SUGO, ACELGA REFOGADA, BETERRABA COZIDA, ACELGA, PICOLÉ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA AO MOLHO, PENNE ALHO E ÓLEO, SELETA DE LEGUMES, TOMATE E ALFACE, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, HAMBÚRGUER, BATATA FRITA, ALFACE AMERICANA, TOMATE, BOMBOM	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE COM MOLHO TÁRTARO, PURÊ DE BATATA, ERVILHA COM MILHO REFOGADO, ALFACE AMERICANA, VINAGRETE, MELANCIA
2ª FEIRA – 07/12	**3ª FEIRA – 08/12**	**4ª FEIRA – 09/12**	**5ª FEIRA – 10/12**	**6ª FEIRA – 11/12**
ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA ASSADA, SPAGUETTI AO SUGO, ABOBRINHA EM CUBOS, PEPINO, TOMATE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS AO MOLHO, PURÊ DE BATATA, BRÓCOLIS, RÚCULA, REPOLHO ROXO, BRIGADEIRO DE COLHER	ARROZ, FEIJÃO, FRICASSÉ DE FRANGO, CENOURA SAUTEÉ PALITO, RÚCULA, REPOLHO ROXO RALADO, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, LASANHA DE QUEIJO, CHUCHU REFOGADO, ESCAROLA, BETERRABA RALADA, PICOLÉ	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE FRANGO GRELHADO, ABÓBORA EM CUBOS, ALFACE AMERICANA, 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

CARDÁPIO – NOVEMBRO E DEZEMBRO/2026

NOVEMBRO



"Sion é uma casa que se deixa um dia,
Que não se esquece jamais
E que se retorna sempre com alegria"

(Theodoro, Padre.)