

# CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO NORMAL - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PFDF)

SERVIÇOS DE ALIMENTA		Sun	Mon	Tue	Wed	qui	sex	Sat
								01/11
								2630 kcal
DESJEJUM								Pão francês c/ margarina + achocolatado
A L	PROTEINA							Carreteiro misto (acém bovino, pernil suíno e calabresa)
M 0	GUARNIÇÃO							Mandioca, chuchu e batata
Ç	ARROZ							Incluso na ptn
	FEIJÃO BEBIDA							Feijão carioca Suco sabor variado
J	PROTEINA							Peixe empanado (steak de peixe)
A N T A	GUARNIÇÃO							Pirão (pimentão, tomate e cebola)
R	ARROZ							Arroz branco
	FEIJÃO							Feijão carioca
CEIA								Pão sabor coco+banana



# CARDÁPIO DE 02 A 08 DE NOVEMBRO <u>NORMAL</u> - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PFDF)

•								
		Sun	Mon	Tue	Wed	qui	sex	Sat
		02/11	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
		2590 kcal	2385 kcal	2502 kcal	2620 kcal	2550 kcal	2640 kcal	2370 kcal
		Pão careca c/	Pão careca c/	Pão de francês c/	Pão careca c/	Pão de francês c/	Pão careca c/	Pão de francês c/
DESJEJUM		margarina +	margarina +	margarina +	margarina +	margarina +	margarina +	margarina +
		achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado
A	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	Yakissoba de carne (acém, macarrão, cebola, pimentão)	Jardineira de frango (filé de frango desfiado)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	Silveirinha (carne moída)	Frango empanado (steak de frango)	Carreteiro misto (acém bovino, pernil suíno e calabresa)
M O Ç	GUARNIÇÃO	Farofa de crocante (cenoura, vagem e jiló)	Incluso na proteína	Batata doce e abobrinha	Farofa de abobrinha e berinjela	Creme de milho	Polenta c/ quiabo e maxixe	Mandioca, chuchu e batata
0	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Incluso na ptn
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	BEBIDA	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado
J A	PROTEINA	Bolonhesa (carne moída)	Linguiça acebolada (linguiça Toscana)	Bolinho de carne ao molho ferrugem (fraldinha)	Frango xadrez (peito de frango)	Frango cremoso (peito de frango desfiado)	Almôndega assada com molho escuro (fraldinha)	Peixe empanado (steak de peixe)
N T A R	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Purê de cará e abóbora	Creme de beterraba	Cenoura, pimentão e ceboa (incluso na proteína)	Batata, inhame e abobrinha	Pirão de carne com cenoura e tomate	Pirão (pimentão, tomate e cebola)
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca

CEIA		Pão c/ frios + banana	Pão sabor laranja + melão	Pão c/ frios + banana	Pão sabor coco+mamão	Pão c/ frios + banana	Pão sabor baunilha+ mamão	Pão sabor queijo+banana
------	--	--------------------------	------------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------------	----------------------------



# CARDÁPIO DE 09 A 15 DE NOVEMBRO NORMAL - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PFDF)

SERVIÇOS DE ALIMEN	IAÇAO	Sun	Mon	Tue	Wed	qui	sex	Sat
		09/11	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
		2530 kcal Pão careca c/	<b>2592 kcal</b> Pão careca c/	<b>2410 kcal</b> Pão de francês c/	<b>2401 kcal</b> Pão careca c/	<b>2550 kcal</b> Pão francês c/	2520 kcal Pão francês c/	<b>2395 kcal</b> Pão de francês c/
DESJEJUM		margarina + achocolatado	margarina + achocolatado	margarina + achocolatado	margarina + achocolatado	margarina + achocolatado	margarina + achocolatado	margarina + achocolatado
A L	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	Yakissoba de carne (fraldinha, macarrão, pimentão e cebola)	Jardineira de frango (filé de frango desfiado)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	Silveirinha (carne moída)	Frango empanado (steak de frango)	Carreteiro misto (acém bovino, pernil suíno e calabresa)
М О Ç	GUARNIÇÃO	Farofa colorida (cenoura,vagem e iiló)	Incluso na proteína	Batata doce e abobrinha	Farofa de abobrinha e berinjela	Creme de milho	Polenta c/ quiabo e maxixe	Mandioca, chuchu e batata
o	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	BEBIDA	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado
J A	PROTEINA	Bolonhesa (carne moída)	Linguiça acebolada com molho ferrugem (linguiça Toscana)	Bolinho de carne ao molho ferrugem (fraldinha)	Frango xadrez (peito de frango)	Frango cremoso (peito de frango desfiado)	Almôndega assada com molho escuro (fraldinha)	Peixe empanado (steak de peixe)
N T A R	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Purê de cará e abóbora	Creme de beterraba	Cenoura, pimentão e ceboa (incluso na proteína)	Batata, inhame e abobrinha	Pirão de carne com cenoura e tomate	Pirão (pimentão, tomate e cebola)
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arrroz Branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca

CEIA	Pão c/ frios +	Pão sabor	Pão c/ frios +	Pão sabor	Pão sabor queijo+	Pão c/	Pão sabor
CEIA	banana	queijo+melão	banana	coco+mamão	banana	frios+mamão	baunilha+banana



# CARDÁPIO DE 16 A 22 DE NOVEMBRO <u>NORMAL</u> - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PFDF)

SERVIÇOS DE ALIMEN	TAÇÃO							
		Sun	Mon	Tue	Wed	qui	sex	Sat
		16/11	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
		2520 kcal	2410 kcal	2540 kcal	2620 kcal	2645 kcal	2580 kcal	2490 kcal
		Pão careca c/	Pão careca c/	Pão de francês c/	Pão de francês c/	Pão francês c/	Pão de francês c/	Pão de francês c/
DESJEJUM		margarina +	margarina +	margarina +	margarina +	margarina +	margarina +	margarina +
		achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado
A L	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	Yakissoba de carne (fraldinha, macarrão, pimentão e cebola)	Jardineira de frango (filé de frango desfiado)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	Silveirinha (carne moída)	Frango empanado (steak de frango)	Carreteiro misto (acém bovino, pernil suíno e calabresa)
M O Ç	GUARNIÇÃO	Farofa mista (cenoura, vegem e jiló)	Incluso na proteína	Batata doce e abobrinha	Farofa de abobrinha e berinjela	Creme de milho	Polenta c/ quiabo e maxixe	Mandioca, chuchu e batata
0	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Incluso na ptn
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	BEBIDA	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado		Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado
J A N	PROTEINA	Bolonhesa (carne moída)	Linguiça acebolada ao ferrugem (linguiça Toscana)	Bolinho de carne ao molho ferrugem (fraldinha)	Frango xadrez (peito de frango, cenoura, pimentão e cebola)	Frango cremoso (peito de frango desfiado)	Almôndega assada com molho escuro (fraldinha)	Peixe empanado (steak de peixe)
T A R	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Creme de cará e abóbora	Creme de beterraba	Incluso na proteína	Batata, inhame e abobrinha	Pirão de carne com cenoura e tomate	Pirão (pimentão, tomate e cebola)
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz à branco	Arroz c/ açafrão	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca

CEIA	Pão c/frios+banana	Pão sabor queijo+	Pão c/ frios +	Pão sabor	Pão sabor	Pão	Pão sabor
CEIA	Pao C/II IOSTDalialia	melão	banana	laranja+mamão	baunilha+banana	c/frios+mamão	coco+banana



### CARDÁPIO DE 23 A 29 DE NOVEMBRO "NORMAL"- COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PFDF)

		Sun	Mon	Tue	qua	qui	sex	sab
		23/11	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
		2500 kcal	2525 kcal	2540 kcal	2620 kcal	2645 kcal	2580 kcal	2490 kcal
		Pão careca c/	Pão careca c/	Pão de francês c/	Pão de francês c/	Pão francês c/	Pão de francês c/	Pão de francês c/
DESJEJUM		margarina +	margarina +	margarina +	margarina +	margarina +	margarina +	margarina +
		achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado
A	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	Yakissoba de carne (fraldinha, macarrão, pimentão e cebola)	Jardineira de frango (filé de frango desfiado)	Feijoada (Pe suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	Silveirinha (carne moída)	Frango empanado (steak de frango)	Carreteiro misto (acém bovino, pernil suíno e calabresa)
M O Ç	GUARNIÇÃO	Farofa de crocante (cenoura,vagem e jiló)	Incluso na proteína	Batata doce e abobrinha	Farofa de abobrinha e berinjela	Creme de milho	Polenta c/ quiabo e maxixe	Mandioca, chuchu e batata
0	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Incluso na ptn
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	BEBIDA	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado		Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado
J A N	PROTEINA	Bolonhesa (carne moída)	Linguiça acebolada (linguiça Toscana)	Bolinho de carne ao molho ferrugem (fraldinha)	Frango xadrez (peito de frango, cenoura, pimentão e cebola)	Frango cremoso (peito de frango desfiado)	Almôndega assada com molho escuro (fraldinha)	Peixe empanado (steak de peixe)
T A R	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Creme de cará e abóbora	Creme de beterraba	Incluso na proteína	Batata, inhame e abobrinha	Pirão de carne com cenoura e tomate	Pirão (pimentão, tomate e cebola)
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz à branco	Arroz c/ açafrão	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco

	FEIJÃO	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
CEIA		Pão c/ frios + banana	Pão sabor queijo + melão	Pão c/ frios + banana	Pão sabor laranja+mamão	Pão sabor baunilha+banana	Pão c/frios+mamão	Pão sabor coco+banana



# CARDÁPIO DE NOVEMBRO <u>"NORMAL"</u>- COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PFDF)

SERVIÇOS DE ALIMENT	AÇÃO							
		Sun	Mon	Tue	qua	qui	sex	sab
		30/11						
		2500 kcal						
DESJEJUM		Pão careca c/ margarina + achocolatado						
A L	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)						
М О Ç О	GUARNIÇÃO	Farofa de crocante (cenoura,vagem e jiló)						
0	ARROZ	Arroz branco						
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína						
	BEBIDA	Suco sabor variado						
J A N	PROTEINA	Bolonhesa (carne moída)						
T A	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo						

R	ARROZ	Arroz branco			
	FEIJÃO	Feijão carioca			
CEIA		Pão c/ frios + banana			