

**CARDÁPIO SEMANAL –EMEIS: 14/10/2019 a 18/10/2019**

<b>2ªFEIRA</b>	<b>3ªFEIRA</b>	<b>4ªFEIRA</b>	<b>5ªFEIRA</b>	<b>6ªFEIRA</b>
<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b>  <b>Flocos de cereais</b> sabor chocolate c/ leite integral para acompanhar fruta</p> <p><b>ALMOÇO</b>  Arroz branco  Feijão comum  <b>Almondegas</b> ao molho  Creme de milho verde  Salada: repolho c/ cebola</p> <p><b>SOBREMESA</b>  Gelatina sabor morango</p> <p><b>LANCHE</b>  <b>Bolo de cenoura</b> simples e leite batido com a polpa de morango</p> <p><b>JANTAR</b>  Sopa de arroz c/ <b>carne picadinha de frango</b>, tomate, legumes e cheiro verde</p>	<p><b>DIA DO PROFESSOR</b></p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b>  Biscoito <b>integral</b> sabor <b>nata</b> e leite c/ achocolatado</p> <p><b>ALMOÇO</b>  Macarronada simples  <b>Sobrecoxa assada</b>  Couve refogada  Salada: tomate c/ cebola  <b>*Arroz/ feijão opcional</b></p> <p><b>SOBREMESA</b>  Doce de pêsego em calda picado em cubinhos</p> <p><b>LANCHE</b>  Biscoito salgado <b>pit stop</b> e suco natural laranja</p> <p><b>JANTAR</b>  Sopa de fubá <b>com carne moída bovina</b>, tomate couve picada e cheiro verde</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b>  <b>Bolo</b> simples e leite com nesquik</p> <p><b>ALMOÇO</b>  Arroz branco  Feijão comum  <b>Carne moída</b> refogada c/ azeitona, tomate em cubinhos cebola e cheiro verde  Abobrinha refogada  Salada: beterraba c/ cebola</p> <p><b>SOBREMESA</b>  Fruta</p> <p><b>LANCHE</b>  <b>Pão caseiro</b> c/ requeijão e suco sabor acerola (polpa) c/ limão</p> <p><b>JANTAR</b>  Risoto c/ <b>frango em cubinhos</b>, tomate, cenoura, azeitona, milho verde, ervilha e cheiro verde.</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b>  <b>Pão caseiro</b> c/ margarina e leite c/ achocolatado</p> <p><b>ALMOÇO</b>  Arroz c/ ervilhas  Feijão comum  <b>Pernil suíno</b> refogado c/ cebola e cheiro verde  Mandioca cozida  Salada: alface c/ cebola</p> <p><b>SOBREMESA</b>  Fruta</p> <p><b>LANCHE</b>  Salada de <b>frutas</b></p> <p><b>JANTAR</b>  Sopa de <b>macarrão c/ carne picada</b>, tomate, batata, chuchu, abobrinha, cenoura e cheiro verde</p>