

CARDÁPIO SEMANAL - EMEIS: 13/05/2019 a 17/05/2019

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ Flocos de cereal sabor chocolate c/ leite integral ALMOÇO Macarronada c/ carne moída bovina ao molho c/ cenoura, espinafre, tomate e cheiro verde Couve refogada Salada: beterraba c/ cebola *arroz/ feijão opcional SOBREMESA Gelatina sabor opcional LANCHE Bolo de cenoura e leite batido c/ polpa sabor morango JANTAR Risoto: arroz c/ (carne desfiada de frango), tomate, cenoura, azeitona, milho verde, ervilha e cheiro verde	CAFÉ DA MANHÃ Biscoito integral cacau sabor chocolate e leite c/ nesquik ALMOÇO Arroz branco Feijão comum Coxa e sobrecoxa em cubos no molho com tomate, grão de bico, cebola e cheiro verde Creme de milho Salada: repolho c/ cenoura ralada SOBREMESA Fruta LANCHE Arroz doce caramelizado com coco ralado JANTAR Sopa de arroz c/ carne c/ carne bovina picadinha, tomate, cenoura, batata doce, beterraba, lentilha e cheiro verde	CAFÉ DA MANHÃ Pão caseiro c/ margarina e leite c/ achocolatado ALMOÇO Arroz branco Feijão comum Ovos mexidos c/ abobrinha ralada, tomate, cebola e cheiro verde Farofa de cenoura Salada: legumes (cenoura, chuchu, batata, azeitona) Tempero a gosto SOBREMESA Fruta LANCHE Salada de frutas com aveia JANTAR Torta de frios : cenoura, tomate, cebola, azeitona picada, requeijão e cheiro verde e suco sabor acerola c/ limão	CAFÉ DA MANHÃ Pão caseiro c/ maionese e leite c/ achocolatado ALMOÇO Arroz c/ ervilhas Feijão comum Pernil suíno refogado c/ cebola e cheiro verde Mandioca cozida c/ cheiro verde Salada: acelga c/ abacaxi SOBREMESA Fruta LANCHE Biscoito pit stop e leite batido com polpa de maracujá JANTAR Sopa de macarrão com carne picadinha , feijão, tomate, cenoura, batata doce, lentilha e cheiro verde	CAFÉ DA MANHÃ Biscoito amanteigado e vitamina de frutas ALMOÇO Arroz branco Feijão comum Peixe (file de tilapia) ensopado c/ legumes (batata, cebola, tomate, ervilha, azeitona e cheiro verde) Salada: alface c/ cebola SOBREMESA Fruta LANCHE Bolo simples e suco natural de laranja JANTAR Pãozinho de leite c/ molho de carne moída e suco sabor goiaba