

**CARDÁPIO SEMANAL –EMEIS: 28/10/2019 a 01/11/2019**

<b>2ªFEIRA</b>	<b>3ªFEIRA</b>	<b>4ªFEIRA</b>	<b>5ªFEIRA</b>	<b>6ªFEIRA</b>
<p><b>28/10/2019</b> <b>PONTO</b> <b>FACULTATIVO</b></p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Biscoito <b>integral cacau</b> e vitamina de frutas c/ leite</p> <p><b>ALMOÇO</b> Macarronada simples <b>Empanado de frango</b> assado Creme de milho verde Salada: repolho c/ cebola <b>*Arroz/ feijão opcional</b></p> <p><b>SOBREMESA</b> Gelatina sabor morango</p> <p><b>LANCHE</b> <b>Pão de queijo</b> suco sabor caju</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de arroz c/ <b>frango</b>, tomate, cenoura, batata, verduras disponíveis e cheiro verde</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Bolo simples de <b>fubá</b> 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: tomate c/ cebola</p> <p><b>SOBREMESA</b> Fruta</p> <p><b>LANCHE</b> Biscoito salgado <b>tipo aperitivo</b> e leite c/ nesquik</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de <b>macarrão c/ carne picada</b>, tomate, batata, chuchu, abobrinha, cenoura e cheiro verde</p>	<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>Ovos mexidos</b> c/ cenoura ralada, cebola e cheiro verde Farofa de carne moída Salada: alface c/ cebola</p> <p><b>SOBREMESA</b> Fruta</p> <p><b>LANCHE</b> <b>Bolo de cenoura</b> simples e leite batido com a polpa de morango</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 branco Feijão comum <b>Coxinha da asa</b> refogada c/ tomate e cheiro verde Polenta simples Salada: beterraba c/ cebola</p> <p><b>SOBREMESA</b> Fruta</p> <p><b>LANCHE</b> Salada de frutas</p> <p><b>JANTAR</b> Torta de <b>sardinha</b> c/ cenoura, tomate, cebola, azeitona picada e cheiro verde e suco sabor acerola c/ laranja</p>