

CARDÁPIO SEMANAL - EMEIS: 11/03/2019 a 15/03/2019

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ Biscoito wafer sabor morango e leite c/ achocolatado ALMOÇO Macarronada simples Carne de panela c/ batata, cenoura cebola e cheiro verde Abobrinha refogada Salada: repolho c/ cebola SOBREMESA Gelatina colorida LANCHE Pão de queijo e suco de laranja natural JANTAR Risoto: arroz c/ (file de frango), tomate, cenoura, azeitona, milho verde, ervilha e cheiro verde	CAFÉ DA MANHÃ Flocos de cereal tipo sucrilhos com leite ALMOÇO Macarronada simples Empanado de frango assado Legumes picados em cubinhos refogado Salada: tomate c/ cebola *arroz/ feijão opcional SOBREMESA Fruta LANCHE Biscoito pit stop e leite batido c/ abacate JANTAR Sopa de fubá c/ carne picadinha , tomate, couve, cenoura, chuchu e cheiro verde	CAFÉ DA MANHÃ Bolo de fubá c/ neston e leite c/ achocolatado ALMOÇO Arroz branco Feijão comum Ovos mexidos c/ tomate, cebola e cheiro verde Farofa de carne moída bovina Salada: alface c/ cebola SOBREMESA Fruta LANCHE Arroz doce caramelizado c/ coco ralado JANTAR Sopa de arroz c/ carne de frango , tomate, cenoura, batata doce, beterraba e cheiro verde	CAFÉ DA MANHÃ Pão caseiro c/ margarina e vitamina de frutas ALMOÇO Arroz c/ milho verde Feijão preto Lagarto assado ao molho madeira Mandioca cozida c/ cheiro verde Salada: acelga c/ abacaxi SOBREMESA Fruta LANCHE Biscoito integral sabor cacau e leite c/ nesquik JANTAR Sopa de macarrão com carne picadinha , tomate, cenoura, batata doce, lentilha e cheiro	CAFÉ DA MANHÃ Biscoito salgado tipo aperitivo e leite c/ nesquik ALMOÇO Arroz branco Feijão comum Peixe (file de tilápia) ensopado c/ legumes (batata, cebola tomate, ervilha, azeitona e cheiro verde) Salada: beterraba c/ cebola SOBREMESA Fruta LANCHE Bolo simples de chocolate e leite batido c/ polpa de acerola c/ limão JANTAR Torta de legumes c/, requieijão cenoura, tomate, milho verde, ervilha, cheiro verde e suco sabor acerola