

CARDÁPIO SEMANAL - EMEIS: 16/09/2019 a 20/09/2019

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<p><u>CAFÉ DA MANHÃ</u> Biscoito leite c/ margarina + leite com nesquik</p> <p><u>ALMOÇO</u> Arroz branco Feijão Almondegas ao molho c/ cenoura, espinafre, tomate e cheiro verde Creme de milho Salada: repolho c/ cenoura ralada</p> <p><u>SOBREMESA</u> Gelatina sabor opcional</p> <p><u>LANCHE</u> Flocos de cereais com leite para acompanhar uma fruta</p> <p><u>JANTAR</u> Sopa de arroz c/ frango, tomate, cenoura, batata doce, beterraba, lentilha e cheiro verde</p>	<p><u>CAFÉ DA MANHÃ</u> Bolo simples + leite c/ achocolatado</p> <p><u>ALMOÇO</u> Macarronada simples Empanado de frango assado Legumes refogado (cenoura, chuchu, batata, azeitona) Salada: tomate c/ cebola *arroz/ feijão opcional</p> <p><u>SOBREMESA</u> Fruta</p> <p><u>LANCHE</u> Bolinho de espinafre e suco sabor morango (polpa)</p> <p><u>JANTAR</u> Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, abobrinha) picados em cubinhos c/ carne moída, couve, tomate e cheiro verde</p>	<p><u>CAFÉ DA MANHÃ</u> Pão caseiro com margarina + vitamina de frutas, banana e mamão</p> <p><u>ALMOÇO</u> Arroz c/ cenoura Feijão comum Strogonoff de frango Cenoura refogada Salada: acelga c/ cenoura ralada</p> <p><u>SOBREMESA</u> Fruta</p> <p><u>LANCHE</u> Biscoito integral sabor cacau e leite c/ achocolatado</p> <p><u>JANTAR</u> Sopa de macarrão c/ feijão, carne bovina picadinha, cenoura, chuchu, batata, tomate, cheiro verde</p>	<p><u>CAFÉ DA MANHÃ</u> Pão caseiro com margarina + leite c/ nesquik</p> <p><u>ALMOÇO</u> Arroz branco Feijão comum Carne moído bovina c/ batata, cenoura, ervilha, cebola, tomate, azeitona e cheiro verde Couve refogada Salada: acelga c/ cebola</p> <p><u>SOBREMESA</u> Fruta</p> <p><u>LANCHE</u> Biscoito salgado aperitivo e leite batido c/ polpa de maracujá</p> <p><u>JANTAR</u> Risoto: arroz c/ (carne desfiada de frango), tomate, cenoura, azeitona, milho verde, ervilha e cheiro verde</p>	<p><u>CAFÉ DA MANHÃ</u> Biscoito maisena integral + leite c/ achocolatado</p> <p><u>ALMOÇO</u> Arroz branco Feijão comum Ovos mexidos c/ cenoura ralada, cebola, mussarela e cheiro verde Farofa de carne moída Salada: alface</p> <p><u>SOBREMESA</u> Fruta</p> <p><u>LANCHE</u> Bolo de cenoura e suco sabor caju</p> <p><u>JANTAR</u> Torta de sardinha c/ milho verde, ervilha, cenoura em cubinhos, tomate, e cheiro verde e suco e natural laranja</p>