

## CARDÁPIO SEMANAL - EMEIS: 10/02/2020 a 14/02/2020

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Flocos de cereais sabor chocolate c/ leite integral</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz branco Feijão comum File de <b>frango</b> em cubos no molho com tomate, cebola e cheiro verde Creme de milho verde Salada: beterraba c/ cebola</p> <p><b>SOBREMESA</b> Gelatina sabor opcional</p> <p><b>LANCHE</b> Biscoito salgado <b>pit stop</b> suco sabor goiaba</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de fubá c/ <b>carne moída</b>, tomate, couve, cenoura, chuchu e cheiro verde</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Biscoito maisena e leite c/ achocolatado</p> <p><b>ALMOÇO</b> Macarronada c/ <b>almondégas</b> ao molho c/ cenoura, espinafre, tomate e cheiro verde Couve refogada Salada: repolho c/ cenoura ralada <i>*arroz/ feijão opcional</i></p> <p><b>SOBREMESA</b> Fruta</p> <p><b>LANCHE</b> Bolo simples de cenoura e leite c/ achocolatado</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de <b>arroz</b> c/ carne de <b>frango</b> picadinha, tomate, cenoura, batata doce, beterraba e cheiro verde</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Pão caseiro c/requeijão e leite c/ achocolatado</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz branco Feijão comum <b>Coxinha</b> ao molho c/ tomate, cebola e cheiro verde Polenta simples Salada: chuchu c/ cebola</p> <p><b>SOBREMESA</b> Fruta</p> <p><b>LANCHE</b> <b>Biscoito integral frutas vermelha</b> e leite com achocolatado</p> <p><b>JANTAR</b> Macarronada c/ molho de <b>carne moída bovina</b>, cenoura, tomate, espinafre e cheiro verde e suco caju</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Pão caseiro c/margarina e vitamina de frutas</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz c/ ervilhas Feijão comum <b>Pernil suíno</b> refogado c/ cebola e cheiro verde Mandioca cozida c/ cheiro verde Salada: acelga c/ cenoura ralada Salada: alface c/ cebola</p> <p><b>SOBREMESA</b> Fruta</p> <p><b>LANCHE</b> <b>Salada de frutas</b></p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de macarrão com <b>carne picadinha</b>, tomate, cenoura, batata doce, chuchu e cheiro verde</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Biscoito cream cracker c/ geleia e leite c/ nesquik</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: legumes (cenoura, chuchu, batata, azeitona) <b>Tempero a gosto</b></p> <p><b>SOBREMESA</b> Fruta</p> <p><b>LANCHE</b> <b>Bolo simples e suco de laranja natural</b></p> <p><b>JANTAR</b> Torta de <b>frango</b> c/ cenoura tomate, milho verde, ervilha, cheiro verde e suco sabor acerola</p>