

CARDÁPIO SEMANAL - EMEIS: 06/05/2019 a 10/05/2019

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<p><u>CAFÉ DA MANHÃ</u> Biscoito amanteigado integral e leite com nesquik</p> <p><u>ALMOÇO</u> Macarronada simples Empanado de frango assado Abobrinha refogada Salada: repolho c/ cenoura ralada *arroz/ feijão opcional</p> <p><u>SOBREMESA</u> Gelatina sabor opcional</p> <p><u>LANCHE</u> Flocos de cereais tipo sucrilhos com leite integral e para acompanhar uma fruta</p> <p><u>JANTAR</u> Sopa de fubá c/ carne bovina picadinha, tomate, couve, cenoura, chuchu e cheiro verde</p>	<p><u>CAFÉ DA MANHÃ</u> Bolo simples c/ aveia e leite c/ achocolatado</p> <p><u>ALMOÇO</u> Arroz c/ cenoura Feijão comum Carne de panela (coxão mole) c/batata, tomate, cebola e cheiro verde Couve refogada Salada: beterraba c/ cebola</p> <p><u>SOBREMESA</u> Fruta</p> <p><u>LANCHE</u> Bolinho de espinafre e suco sabor morango (polpa)</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> Pão caseiro com margarina e vitamina de frutas, banana e mamão</p> <p><u>ALMOÇO</u> Arroz branco Feijão comum Ovos mexidos c/ cenoura ralada, cebola e cheiro verde Farofa de carne moída Salada: chuchu c/ cebola</p> <p><u>SOBREMESA</u> Fruta</p> <p><u>LANCHE</u> Biscoito integral sabor cacau sabor nata 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 e vitamina de frutas, banana e mamão</p> <p><u>ALMOÇO</u> Arroz c/ ervilhas Feijão comum Strogonoff de carne de frango Cenoura refogada Salada: alface c/ tomate</p> <p><u>SOBREMESA</u> Fruta</p> <p><u>LANCHE</u> Pãozinho de cebola c/ margarina e leite batido c/ polpa de maracujá</p> <p><u>JANTAR</u> Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, abobrinha) picados em cubinhos c/ carne picadinha, couve, tomate e cheiro</p>	<p><u>CAFÉ DA MANHÃ</u> Biscoito maisena integral e leite c/ achocolatado</p> <p><u>ALMOÇO</u> Arroz branco Feijão comum Quibe assado Legumes em cubinhos refogados (cenoura, chuchu, abobrinha, e batata) Salada: acelga c/cebolinha</p> <p><u>SOBREMESA</u> Fruta</p> <p><u>LANCHE</u> Bolo de cenoura e suco de laranja natural</p> <p><u>JANTAR</u> Macarronada c/ molho de carne moída bovina, cenoura, tomate, espinafre e cheiro verde e suco natural laranja</p>