

CARDÁPIO SEMANAL - EMEIS: 13/08/2018 a 17/08/2018

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> Arroz Feijão comum Strogonoff de frango Farofa de soja Salada: repolho c/ cenoura ralada</p> <p><u>SOBREMESA</u> Gelatina sabor opcional</p> <p><u>LANCHE</u> Bolo mármore e suco sabor acerola</p> <p><u>JANTAR</u> Sopa de fubá com carne moída, couve, tomate e cheiro verde</p>	<p><u>CAFÉ DA MANHÃ</u> Bolo simples c/ aveia e leite c/ achocolatado</p> <p><u>ALMOÇO</u> Arroz branco Feijão comum Pernil suíno refogado c/ mandioca em cubinhos cebola e cheiro verde Couve refogada Salada: tomate c/ cebola</p> <p><u>SOBREMESA</u> Fruta</p> <p><u>LANCHE</u> Biscoito aperitivo c/ margarina e suco natural abacaxi</p> <p><u>JANTAR</u> Sopa de arroz c/ carne de frango, tomate, cenoura, batata doce, beterraba, lentilha 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 Linguíça de frango assada Espinafre refogado Salada: legumes (cenoura, chuchu, batata, azeitona) <i>*tempero a gosto</i></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> Flocos de cereais com leite para acompanhar uma fruta</p> <p><u>ALMOÇO</u> Arroz primavera com (cenoura, vagem, milho verde, azeitona, ervilha, cebola e cheiro verde) Feijão Ovos mexidos c/ tomate, cebola e cheiro verde Salada: alface c/ cebola</p> <p><u>SOBREMESA</u> Fruta</p> <p><u>LANCHE</u> Biscoito salgado cream cracker c/geleia e leite c/ nesquik</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 e leite c/ nesquik</p> <p><u>ALMOÇO</u> Macarronada cenoura, espinafre, tomate e cheiro verde Carne de panela Carne de panela (patinho, coxão mole e ou lagarto) c/ batata, cebola e cheiro verde Couve refogada Salada: acelga c/ abacaxi *arroz/ feijão opcional</p> <p><u>SOBREMESA</u> Fruta</p> <p><u>LANCHE</u> Bolo de cenoura e suco de laranja natural</p> <p><u>JANTAR</u> Torta de sardinha, ervilha, tomate, e cheiro verde e suco polpa sabor morango</p>