

CARDÁPIO SEMANAL - EMEIS: 25/02/2019 a 01/03/2019

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 cenoura, espinafre, tomate e cheiro verde Carne de panela (coxão mole e ou patinho iscas) Repolho refogado Salada: beterraba c/ cebola e azeitona *arroz/ feijão opcional</p> <p><u>SOBREMESA</u> Gelatina sabor opcional</p> <p><u>LANCHE</u> Flocos de cereais sucrilhos c/ leite integral</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> Bolo simples c/ aveia e leite c/ achocolatado</p> <p><u>ALMOÇO</u> Arroz Feijão File de frango em cubos no molho com tomate cebola e cheiro verde Purê de batata Salada: chuchu c/ cebola</p> <p><u>SOBREMESA</u> Fruta</p> <p><u>LANCHE</u> Bolinho de espinafre e suco natural abacaxi</p> <p><u>JANTAR</u> Sopa de fubá com carne moída, couve, tomate 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 File de coxa e sobrecoxa em cubos e ou coxinha da asa refogado com tomate, azeitona, ervilha, cebola e cheiro verde Polenta simples Salada: alface com cebola</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 Feijão Ovos fritos Farofa de abobrinha Salada: legumes (cenoura, chuchu, batata, azeitona) *tempero a gosto</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> Arroz branco Feijão comum Pernil suíno refogado c/ mandioca em cubinhos cebola e cheiro verde Couve refogada Salada: acelga c/ tomate</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 c/ milho verde, ervilha, cenoura em cubinhos, tomate, e cheiro verde e suco e natural laranja</p>