

CARDÁPIO SEMANAL - EMEIS: 04/11/2019 a 08/11/2019

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