

CARDÁPIO SEMANAL –EMEIS: 21/10/2019 a 25/10/2019

2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
<p>CAFÉ DA MANHÃ Flocos de cereais tipo sucrilhos c/ leite integral para acompanhar fruta</p> <p>ALMOÇO Arroz branco Feijão comum Ovos mexidos c/ cenoura ralada, cebola e cheiro verde Farofa de carne moída Salada: repolho c/ cebola e tomate</p> <p>SOBREMESA Gelatina sabor uva</p> <p>LANCHE Bolo de cenoura simples e leite batido com a polpa de morango</p> <p>JANTAR Risoto c/ frango em cubinhos, tomate, cenoura, azeitona, milho verde, ervilha e cheiro verde e suco sabor caju</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Biscoito integral cacau e vitamina de frutas c/ leite</p> <p>ALMOÇO Arroz branco Feijão comum Carne de panela (cozão mole) c/batata, tomate, cebola e cheiro verde Couve refogada Salada: beterraba c/ cebola</p> <p>SOBREMESA Fruta</p> <p>LANCHE Arroz doce caramelizado c/ coco ralado e leite condensado</p> <p>JANTAR Sopa de arroz c/ frango picadinho, ervilha, tomate, cenoura e cheiro verde</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Bolo simples de fubá e leite c/ achocolatado</p> <p>ALMOÇO Arroz branco Feijão comum File de tilápia ensopado c/ batata, pimentão amarelo, cebola, tomate, ervilha, azeitona e cheiro verde Espinafre refogado Salada: tomate c/ cebola</p> <p>SOBREMESA Fruta</p> <p>LANCHE Biscoito salgado cream cracker c/requeijão e leite c/ nesquik</p> <p>JANTAR Sopa de macarrão c/ carne picada, tomate, batata, chuchu, abobrinha, cenoura e cheiro verde</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Biscoito doce tipo leite e leite com nesquik</p> <p>ALMOÇO Arroz branco Feijão comum File de frango em cubos no molho com tomate, grão de bico, cebola e cheiro verde Purê de batata Salada: acelga c/ cenoura ralada</p> <p>SOBREMESA Fruta</p> <p>LANCHE Pão caseiro c/patê de frango e suco sabor goiaba</p> <p>JANTAR Sopa de fubá com carne moída bovina, tomate couve picada e cheiro verde</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Pão caseiro c/ margarina e leite c/ achocolatado</p> <p>ALMOÇO Macarronada simples Quibe assado Creme de milho verde Salada: alface c/ cebola *Arroz/ feijão opcional</p> <p>SOBREMESA Gelatina sabor abacaxi + fruta</p> <p>LANCHE Salada de frutas</p> <p>JANTAR Torta de frios c/ cenoura, tomate, cebola, azeitona e cheiro verde e suco natural laranja</p>