

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

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