

## CARDÁPIO SEMANAL - EMEIS: 25/03/2019 a 29/03/2019

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<p><b><u>CAFÉ DA MANHÃ</u></b> Biscoito amanteigado integral e leite com nesquik</p> <p><b><u>ALMOÇO</u></b> Macarronada simples <b>Quibe frito</b> Creme de milho Salada: repolho c/ cenoura ralada <b>*arroz/ feijão opcional</b></p> <p><b><u>SOBREMESA</u></b> Gelatina sabor opcional</p> <p><b><u>LANCHE</u></b> <b>Pão de queijo</b> e leite batido c/ polpa de maracujá</p> <p><b><u>JANTAR</u></b> Sopa de arroz c/ <b>carne de frango</b>, tomate, cenoura, batata doce, beterraba, lentilha e cheiro verde</p>	<p><b><u>CAFÉ DA MANHÃ</u></b> Bolo simples c/ aveia e leite c/ achocolatado</p> <p><b><u>ALMOÇO</u></b> Arroz c/ cenoura Feijão comum Strogonoff de <b>carne de frango</b> Cenoura refogada Salada: beterraba</p> <p><b><u>SOBREMESA</u></b> Fruta</p> <p><b><u>LANCHE</u></b> <b>Bolinho de espinafre</b> e suco sabor morango (polpa)</p> <p><b><u>JANTAR</u></b> Sopa de fubá com carne <b>moída</b>, couve, tomate e cheiro verde</p>	<p><b><u>CAFÉ DA MANHÃ</u></b> Pão caseiro com margarina e vitamina de frutas, banana e mamão</p> <p><b><u>ALMOÇO</u></b> Arroz branco Feijão comum <b>Empanado de frango assado</b> Legumes refogado Salada: alface c/ cebola</p> <p><b><u>SOBREMESA</u></b> Fruta</p> <p><b><u>LANCHE</u></b> Biscoito <b>integral sabor cacau</b> e leite c/ achocolatado</p> <p><b><u>JANTAR</u></b> Sopa de macarrão c/ feijão, carne <b>bovina picadinha</b>, cenoura, chuchu, batata, tomate, cheiro verde</p>	<p><b><u>CAFÉ DA MANHÃ</u></b> Flocos de cereais com leite para acompanhar uma fruta</p> <p><b><u>ALMOÇO</u></b> Arroz c/ ervilhas Feijão comum <b>Pernil suíno</b> refogado c/ mandioca em cubinhos cebola e cheiro verde Abobrinha refogada Salada: tomate c/ cebola</p> <p><b><u>SOBREMESA</u></b> Fruta</p> <p><b><u>LANCHE</u></b> Biscoito salgado <b>pit stop</b> e leite c/ nesquik</p> <p><b><u>JANTAR</u></b> Risoto: arroz c/ (<b>carne desfiada de frango</b>), tomate, cenoura, azeitona, milho verde, ervilha e cheiro verde</p>	<p><b><u>CAFÉ DA MANHÃ</u></b> Biscoito maisena integral e leite c/ achocolatado</p> <p><b><u>ALMOÇO</u></b> Arroz branco Feijão comum <b>File de coxa e sobrecoxa</b> em cubos refogado c/ tomate, azeitona, cebola e cheiro verde Polenta simples Salada: acelga c/ cenoura ralada</p> <p><b><u>SOBREMESA</u></b> Fruta</p> <p><b><u>LANCHE</u></b> <b>Bolo de cenoura</b> e suco de laranja natural</p> <p><b><u>JANTAR</u></b> Torta de <b>sardinha</b> c/ milho verde, ervilha, cenoura em cubinhos, tomate, e cheiro verde e suco e natural laranja</p>