



**CARDÁPIO de ABRIL de 2019- EMEFS- EJA**

**1ª SEMANA**

1/4-Segunda-feira	Arroz+ Feijão+ *Escondidinho de polenta + Batata doce
2/4-Terça-feira	Arroz+ Feijão+ Farofa com coração de frango+ Salada de cenoura
3/4- Quarta-feira	Risoto de frango+ Feijão+ Salada de Beterraba+ Banana
4/4- Quinta-feira	Arroz+ Feijão+ Filé de frango grelhado+ Salada de repolho
5/4- Sexta-feira	Carreteiro de carne em cubos (arroz parbo)+ Feijão+ Salada de cenoura+ Maçã

**2ª SEMANA**

8/4-Segunda-feira	Arroz+ Feijão + Omelete de forno+ Salada de Beterraba ralada
9/4- Terça-feira	Arroz + Feijão + Almôndega de carne moída com molho de tomate+ Salada de tomate
10/4- Quarta-feira	Arroz integral+ Feijão+ Vaca Atolada (Carne de panela com Aipim e molho de tomate) + Salada de tomate+Banana
11/4- Quinta-feira	Carreteiro de coração de frango+ Feijão+ Batata doce
12/4- Sexta-feira	Arroz+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate+Salada de repolho+ Melão

**3ª SEMANA → Páscoa ←**

15/4-Segunda-feira	Macarrão com carne em cubos e molho de tomate+ Feijão+ Salada de beterraba
16/4- Terça-feira	Arroz+ Feijão+ Farofa com coração de frango+ Salada de tomate
17/4- Quarta-feira	Arroz Festivo (com cenoura, ervilha e milho)+ Feijão+ Bolinho de atum com molho de tomate+ Batata doce+ Banana
18/4- Quinta-feira	Macarrão à bolonhesa (com proteína de soja)+ Feijão+ Salada de cebola
19/4- Sexta-feira	FERIADO

**4ª SEMANA**

22/4- Segunda-feira	Arroz+ Feijão + Ovos Mexidos+ Salada de tomate e cenoura
23/4- Terça-feira	Arroz+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate+Salada de batata inglesa
24/4-Quarta-feira	Risoto de frango (arroz parbo)+ Feijão+ Salada de repolho+ Banana
25/4-Quinta-feira	Arroz+ Feijão+Frango Grelhado acebolado +Batata doce
26/4-Sexta-feira	Arroz+ Feijão+ Estrogonofe de coração de frango + Salada de Beterraba+Melão

**5ª SEMANA**

29/4-Segunda-feira	Macarrão com sardinha e molho de tomate+ Feijão+ Salada de repolho
30/4- Terça-feira	Risoto de frango+ Feijão+ Farofa com Aipim + Salada de couve chinesa

\* Escondidinho de polenta com proteína de soja e molho de tomate