

Cardápio de Abril/2019- Turno Integral -EMEFS

DATA:	CAFÉ DA MANHÃ:	ALMOÇO:	LANCHE DA TARDE:
1ª SEMANA			
1/4-Segunda-feira	Biscoito salgado+ Leite com achocolatado	Arroz+ Feijão+ *Escondidinho de polenta + Batata doce	Creme de Chocolate
2/4-Terça-feira	Pão de forma com doce de frutas+ Café com leite	Arroz+ Feijão+ Farofa com coração de frango+ Salada de cenoura	<u>Cuca Caseira</u> + Leite Caramelo (com açúcar mascavo)
3/4- Quarta-feira	<u>Focaccia caseira de ervas</u> + Café com leite	Risoto de frango+ Feijão+ Salada de Beterraba+ Banana	Arroz de leite
4/4- Quinta-feira	Pão caseiro da AF* com margarina+ Leite com achocolatado	Arroz+ Feijão+ Filé de frango grelhado+ Salada de repolho	<u>Pão caseiro com doce de frutas</u> + Café com leite
5/4- Sexta-feira	Biscoito salgado+ Leite com achocolatado	Carreteiro de carne em cubos (arroz parbo)+ Feijão+ Salada de cenoura+ Maçã	Creme de amido + Granola
2ª SEMANA			
8/4-Segunda-feira	Biscoito doce+ Leite Caramelo	Arroz+ Feijão + Omelete de forno+ Salada de Beterraba ralada	Arroz de leite
9/4- Terça-feira	Pão de forma com doce de leite+ Leite achocolatado	Arroz + Feijão + Almôndega de carne moída com molho de tomate+ Salada de tomate	<u>Pão caseiro integral com margarina</u> + Leite com sabor morango
10/4- Quarta-feira	Pão massinha com creme + Leite com aveia	Arroz integral+ Feijão+ Vaca Atolada (Carne de panela com Aipim e molho de tomate)+Salada de tomate+ Banana	<u>Pizza caseira de sardinha</u> + Suco natural de abacaxi
11/4- Quinta-feira	Cuca com doce de frutas+ Bebida láctea	Carreteiro de coração de frango+ Feijão+ Batata doce	Biscoito salgado + Leite com achocolatado
12/4- Sexta-feira	<u>Bolo Caseiro de Aveia</u> + Leite achocolatado	Arroz+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate+Salada de repolho+ Melão	Biscoito caseiro + Café com leite
3ª SEMANA → Páscoa ←			
15/4-Segunda-feira	Biscoito Caseiro+ Leite achocolatado	Macarrão com carne em cubos e molho de tomate+ Feijão+ Salada de beterraba	Arroz de leite
16/4- Terça-feira	Pão integral com doce de leite+ Café com leite	Arroz+ Feijão+ Farofa com coração de frango+ Salada de tomate	Pão massinha com creme + Café com leite
17/4- Quarta-feira	<u>Bolo caseiro de chocolate com cobertura</u> + Café com leite	Arroz Festivo (com cenoura, ervilha e milho)+ Feijão+ Bolinho de atum com molho de tomate+ Batata doce+ Banana	Biscoito salgado + mingau de aveia
18/4- Quinta-feira	Torta de bolacha de Páscoa	Macarrão à bolonhesa (com proteína de soja)+	Turno único

	(Biscoito Maria, creme de amido e creme de brigadeiro com leite condensado caseiro)	Feijão+ Salada de cebola	
19/4- Sexta-feira	FERIADO		
4ª SEMANA			
22/4- Segunda-feira	Biscoito Caseiro + Leite com açúcar mascavo	Arroz+ Feijão + Ovos Mexidos+ Salada de tomate e cenoura	Arroz de leite
23/4- Terça-feira	Pão de forma com margarina+ Vitamina de banana	Arroz+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate+Salada de batata inglesa	Biscoito doce +Leite com achocolatado
24/4- Quarta-feira	<u>Pão caseiro integral com doce de frutas</u> + Café com leite	Risoto de frango (arroz parbo)+ Feijão+ Salada de repolho+ Banana	Mingau de aveia
25/4- Quinta-feira	Sanduíche natural (pão massinha, maionese caseira de leite e tomate picado)+ Suco natural de abacaxi	Arroz+ Feijão+Frango Grelhado acebolado +Batata doce	Pão massinha com doce de frutas + Leite com achocolatado
26/4-Sexta-feira	Biscoito doce+ Café com leite	Arroz+ Feijão+ Estrogonofe de coração de frango + Salada de Beterraba+Melão	Cuca caseira + Leite com achocolatado
5ª SEMANA			
29/4- Segunda-feira	Biscoito doce+ Mingau de chocolate	Macarrão com sardinha e molho de tomate+ Feijão+ Salada de repolho	Mingau de aveia
30/4- Terça-feira	Pão integral com margarina+ Leite Caramelo (com açúcar mascavo)	Risoto de frango+ Feijão+ Farofa com Aipim + Salada de couve chinesa	Creme de amido+granola

Sábado letivo: Biscoito Caseiro (Agricultura Familiar)+ Leite com achocolatado

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


Fernanda de Oliveira
 Nutricionista
 CRN₂ 10434D


Adriana Inhaia Rech
 Nutricionista
 CRN₂ 7091D