

Cardápio de Julho/2019- Turno Integral e Mais educação- EMEFS

DATA:	CAFÉ DA MANHÃ:	ALMOÇO:	LANCHE DA TARDE:
1ª semana			
1/7-Segunda-feira	Biscoito + Leite Caramelo	Arroz+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate e milho +Salada de Beterraba	Igual ao café da manhã
2/7-Terça-feira	Torradinha com margarina e orégano (pão massinha)+Leite com chocolate	Risoto de frango com milho e cenoura+ Feijão+ Batata doce	Igual ao café da manhã
3/7-Quarta-feira	<u>Pão caseiro integral com doce de frutas</u> + Café com leite	Arroz+ Feijão+ Omelete de forno com couve+Salada de alface+Laranja orgânica	Igual ao café da manhã
4/7-Quinta-feira	Sanduíche com pasta de atum (pão integral, atum, cenoura ralada e maionese caseira de leite)+ Suco natural de laranja orgânica	Arroz+ Feijão+ Carne moída com aipim e molho de tomate+ Salada de cenoura	Igual ao café da manhã
5/7-Sexta-feira	Pão caseiro da AF* com doce de frutas+ Leite com aveia	Arroz integral+ Feijão+ Frango desfiado com molho de tomate+ Salada de Cebola+Bergamota	Igual ao café da manhã
2ª semana			
8/7-Segunda-feira	Biscoito + Café com leite	Arroz+ Feijão+ Bolinho de sardinha com molho de tomate+ Salada de Beterraba	Igual ao café da manhã
9/7-Terça-feira	Sanduíche de frango (Pão massinha com frango desfiado com molho de tomate)+ Café com leite	Arroz+ Feijão+Ovos à baiana+ Couve refogada+ Aipim	Igual ao café da manhã
10/7-Quarta-feira	Pão massinha com creme+ Bebida láctea	Carreteiro de carne em cubos + Feijão+ Salada de alface+Batata doce+ Laranja	Igual ao café da manhã
11/7-Quinta-feira	Cuca com doce de frutas+ Leite Caramelo	Arroz +Feijão + Carne moída com molho de tomate e batata inglesa+Repolho Refogado+Salada de beterraba	Igual ao café da manhã
12/7-Sexta-feira	Pão caseiro da AF* com margarina+ Leite com aveia	Risoto de frango +Feijão+ Salada de Cenoura e Cebola	Igual ao café da manhã
3ª semana			
15/7-Segunda-feira	Biscoito + Leite Caramelo	Macarrão com Sardinha e molho de tomate + Feijão+ +Salada de repolho	Igual ao café da manhã
16/7-Terça-feira	Pão massinha com maionese caseira de leite e cenoura ralada+Vitamina de banana	Arroz+ Feijão+ Carne de panela com molho de tomate + Batata doce	Igual ao café da manhã
17/7-Quarta-feira	Pão caseiro da AF* com maionese caseira de leite+ Leite caramelo	Risoto de frango + Feijão+ Salada de couve chinesa+Laranja orgânica	Igual ao café da manhã
18/7-Quinta-feira	Arroz de leite com canela	Arroz+ Feijão+ Coração de frango com molho de tomate + Salada de beterraba	Igual ao café da manhã
19/7-Sexta-feira	Biscoito + Café com leite	Arroz+ Feijão+ Farofa com ovo cozido picado + Salada de Cebola assada	Igual ao café da manhã
4ª semana e 5ª semana: recesso escolar (22/7 a 2/8)			

Sábado letivo: Arroz de leite