



Cardápio de Junho/2019- Turno Integral e Mais Educação –EMEFS			
DATA:	CAFÉ DA MANHÃ:	ALMOÇO:	LANCHE DA TARDE:
1ª SEMANA			
3/6-Segunda-feira	Biscoito + Leite Caramelo	Arroz+ Feijão + Omelete de forno+ Salada de Cenoura +Abacaxi	Igual ao café da manhã
4/6- Terça-feira	Torradinha com margarina e orégano+ Suco natural de laranja	Arroz+ Feijão + Almôndega de carne moída com molho de tomate+ Salada de repolho	Igual ao café da manhã
5/6- Quarta-feira	Pão massinha com creme + Leite achocolatado	Arroz + Feijão+ Carne de panela e moranga com molho de tomate+Salada de couve chinesa+ Banana	Igual ao café da manhã
6/6- Quinta-feira	Cuca com doce de frutas+ Café com leite	Carreteiro de coração de frango+ Feijão+Salada de batata inglesa	Igual ao café da manhã
7/6- Sexta-feira	Pão caseiro da AF* com maionese caseira de leite+ Café com leite	Arroz integral+ Feijão+ Escondidinho de batata doce com frango desfiado com molho de tomate+Salada de Repolho e Cebola+ Laranja orgânica	Igual ao café da manhã
2ª SEMANA			
10/6-Segunda-feira	Biscoito + Leite achocolatado	Risoto de frango+ Feijão+ Salada de Beterraba	Igual ao café da manhã
11/6- Terça-feira	Sanduíche natural (Pão de forma, maionese caseira de leite,cenoura ralada, alface picada e tomate picado)+Suco natural de laranja	Arroz+ Feijão+Omelete+Salada de Cenoura	Igual ao café da manhã
12/6- Quarta-feira	Arroz de leite	Arroz+ Feijão+ Carne de panela com molho de tomate+ Couve refogada+ Salada de alface+Laranja	Igual ao café da manhã
13/6- Quinta-feira	Pão Caseiro da *AF com margarina+ Leite achocolatado	Arroz+ Feijão+ Farofa com coração + Salada de tomate + Aipim	Igual ao café da manhã
14/6- Sexta-feira	Cuca*AF+ Bebida láctea	Arroz+ Feijão+ Frango desfiado com molho+ Salada de brócolis e cebola+Bergamota	Igual ao café da manhã
3ª SEMANA			
17/6- Segunda-feira	Pão caseiro da *AF com margarina+ Café com leite	Arroz+ Feijão + Ovos à baiana Ou Omelete+ Salada de cenoura e cebola+ Maçã	Igual ao café da manhã
18/6- Terça-feira	Arroz de leite	Arroz+ Feijão+ Carne moída com aipim molho de tomate+Salada de beterraba	Igual ao café da manhã
19/6- Quarta-feira	Biscoito +Mingau de aveia	Risoto de frango+ Feijão+ Salada de Brócolis+ Batata doce+Laranja	Igual ao café da manhã
20/6- Quinta-feira	FERIADO		

21/6-Sexta-feira	PONTE		
4ª SEMANA → Festa Junina ←			
24/6- Segunda-feira	Biscoito + Café com leite	Arroz+ Feijão+Frango com molho de tomate+ Salada de Beterraba e tomate	Igual ao café da manhã
25/6- Terça-feira (especial festa junina)	Bauru (pão massinha, carne moída com molho de tomate)+Pipoca+ Quentão de gelatina	Arroz+ Feijão+Ovos mexidos + Batata doce	Igual ao café da manhã
26/6- Quarta-feira	Pão caseiro da AF* com doce + Bebida láctea	Carreteiro Colorido (com milho, cenoura, carne em cubos)+ Feijão+Repolho Refogado+Salada de Couve chinesa+ Bergamota orgânica	Igual ao café da manhã
27/6- Quinta-feira	Pão caseiro da *AF com margarina + Leite achocolatado	Arroz + Feijão+ Farofa de coração de frango e couve+Salada de cenoura	Igual ao café da manhã
28/6-Sexta-feira	Arroz de leite	Arroz+ Feijão+ Carne moída com cenoura e molho de tomate +Salada de Brócolis e cebola+Laranja	Igual ao café da manhã

Sábado letivo: Café ou achocolatado com leite + Biscoito

*AF: agricultura familiar.


 Adriana Inhaia Rech
 Nutricionista
 CRN: 7091D