



Cardápio de Maio/2019- Mais Educação -EMEFS

DATA:	CAFÉ DA MANHÃ:	ALMOÇO:	LANCHE DA TARDE:
3ª SEMANA			
13/5-Segunda-feira	Flocos de milho+ Creme de morango	Macarrão com sardinha e molho de tomate+ Feijão+ Salada de beterraba	Igual ao café da manhã
14/5- Terça-feira	Sanduíche natural (Pão integral, maionese caseira de leite, alface picada e tomate picado)+ Suco natural de laranja	Risoto de frango+ Feijão+Salada de cenoura	Igual ao café da manhã
15/5- Quarta-feira	<u>Focaccia caseira de ervas</u> + Café com leite	Arroz+ Feijão+ *Escondidinho de polenta+ Salada de alface+ Banana	Igual ao café da manhã
16/5- Quinta-feira	Cuca com doce de leite+ Chocolate-quente	Arroz+ Feijão+ Farofa com coração+ Salada de repolho	Igual ao café da manhã
17/5- Sexta-feira	Biscoito caseiro+ Café com leite	Carreteiro de carne moída+ Feijão+ Couve refogada+Bergamota	Igual ao café da manhã
4ª SEMANA			
20/5- Segunda-feira	Flocos de milho + Creme de amido	Arroz+ Feijão + Ovos Mexidos+ Salada de repolho	Igual ao café da manhã
21/5- Terça-feira	Torradinha com margarina e orégano+ Leite Caramelo (com açúcar mascavo)	Arroz+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate+Salada de Couve chinesa	Igual ao café da manhã
22/5- Quarta-feira	<u>Pão caseiro com doce de frutas</u> + Café com leite	Risoto de frango + Feijão+ Couve refogada + Bergamota	Igual ao café da manhã
23/5- Quinta-feira	Sanduíche de atum (Pão massinha, atum e molho de tomate)+Leite achocolatado	Carreteiro de coração de frango+ Feijão+Batata doce	Igual ao café da manhã
24/5-Sexta-feira	Biscoito doce+ Café com leite	Arroz+ Feijão+ Estrogonofe de carne em cubos + Salada de cenoura + Laranja orgânica	Igual ao café da manhã
5ª SEMANA			
27/5- Segunda-feira	Biscoito salgado+ Mingau de chocolate	Macarrão com sardinha e molho de tomate+ Feijão+Salada de repolho	Igual ao café da manhã
28/5- Terça-feira	Pão massinha com margarina+ Vitamina de banana	Arroz+ Feijão+ Frango grelhado acebolado+ Salada de alface	Igual ao café da manhã

29/5- Quarta-feira	<u>Bolo caseiro de abacaxi</u> + Leite achocolatado	Arroz+ Feijão+ Estrogonofe de proteína de soja+Salada de Couve chinesa+ Bergamota orgânica	Igual ao café da manhã
30/5- Quinta-feira	Pão caseiro da *AF com doce de leite+ Chocolate-quente	Arroz + Feijão+ Farofa de coração de frango+ Batata doce	Igual ao café da manhã
31/5-Sexta-feira	Flocos de milho+ Creme de chocolate	Arroz+ Feijão+ Frango desfiado com molho de tomate e Ervilha+Salada de alface+Laranja	Igual ao café da manhã

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



Fernanda de Oliveira
Nutricionista
CRN₂ 10434D



Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRN₂ 7091D