



Cardápio de Maio/2019- Turno Integral -EMEPS

DATA:	CAFÉ DA MANHÃ:	ALMOÇO:	LANCHE DA TARDE:
1ª SEMANA			
1/5- Quarta-feira	FERIADO		
2/5- Quinta-feira	Arroz de leite	Arroz+ Feijão+ Estrogonofe de proteína de soja+ Batata doce	<u>Pão caseiro com doce de frutas</u> + Café com leite
3/5- Sexta-feira	Biscoito salgado+ Leite com achocolatado	Carreteiro de carne em cubos + Feijão+ Salada de Beterraba com Milho+ Laranja	Creme de chocolate
2ª SEMANA			
6/5-Segunda-feira	Flocos de milho+ Creme de amido	Arroz+ Feijão + Omelete de forno+ Salada de Cenoura	Biscoito doce+ Leite Caramelo
7/5- Terça-feira	Pão integral com margarina+Leite achocolatado	Arroz+ Feijão + Almôndega de carne moída com molho de tomate+ Salada de alface	<u>Pão caseiro com recheio de sardinha</u> + Café com leite
8/5- Quarta-feira	<u>Pão caseiro de moranga com doce de frutas</u> + Café com leite	Arroz + Feijão+ Vaca Atolada (Carne de panela com Aipim e molho de tomate)+Salada de couve chinesa+ Banana	Mingau com aveia
9/5- Quinta-feira	Pão caseiro da *AF com doce de leite+ Café com leite	Carreteiro de coração de frango+ Feijão+ Salada de Pepino Agridoce	Biscoito salgado+ Leite com achocolatado
10/5- Sexta-feira	<u>Bolo caseiro de maçã</u> + Leite achocolatado	Arroz integral+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate+Macarronese+Salada de tomate+ Laranja orgânica	Flocos de milho+ Creme de amido com Caramelo
3ª SEMANA			
13/5-Segunda-feira	Flocos de milho+ Creme de morango	Macarrão com sardinha e molho de tomate+ Feijão+ Salada de beterraba	Arroz de leite
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	<u>Pão caseiro</u> com doce de frutas+ Café com leite
15/5- Quarta-feira	<u>Focaccia caseira de ervas</u> + Café com leite	Arroz+ Feijão+ *Escondidinho de polenta+ Salada de alface+ Banana	Biscoito salgado+ Leite com achocolatado
16/5- Quinta-feira	Cuca com doce de leite+ Chocolate-quente	Arroz+ Feijão+ Farofa com coração+ Salada de repolho	Mingau de aveia
17/5- Sexta-feira	Biscoito caseiro+ Café com leite	Carreteiro de carne moída+ Feijão+ Couve refogada+Bergamota	<u>Bolo caseiro de granola</u> + Leite achocolatado

4ª SEMANA			
20/5- Segunda-feira	Flocos de milho + Creme de amido	Arroz+ Feijão + Ovos Mexidos+ Salada de repolho	Arroz de leite
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	Biscoito doce+ Leite achocolatado
22/5- Quarta-feira	Pão caseiro com doce de frutas+ Café com leite	Risoto de frango + Feijão+ Couve refogada + Bergamota	Biscoito Caseiro +Chocolate-quente
23/5- Quinta-feira	Sanduíche de atum (Pão massinha, atum e molho de tomate)+Leite achocolatado	Carreteiro de coração de frango+ Feijão+Batata doce	Mingau de aveia
24/5-Sexta-feira	Biscoito doce+ Café com leite	Arroz+ Feijão+ Estrogonofe de carne em cubos + Salada de cenoura + Laranja orgânica	Cuca caseira+ Leite achocolatado
5ª SEMANA			
27/5- Segunda-feira	Biscoito salgado+ Mingau de chocolate	Macarrão com sardinha e molho de tomate+ Feijão+Salada de repolho	Flocos de milho+ Creme de morango
28/5- Terça-feira	Pão massinha com margarina+ Vitamina de banana	Arroz+ Feijão+ Frango grelhado acebolado+ Salada de alface	Arroz de leite
29/5- Quarta-feira	Bolo caseiro de abacaxi+ Leite achocolatado	Arroz+ Feijão+ Estrogonofe de proteína de soja+Salada de Couve chinesa+ Bergamota orgânica	Biscoito doce+ Café com leite
30/5- Quinta-feira	Pão caseiro da *AF com doce de leite+ Chocolate-quente	Arroz + Feijão+ Farofa de coração de frango+ Batata doce	Mingau de aveia
31/5-Sexta-feira	Flocos de milho+ Creme de chocolate	Arroz+ Feijão+ Frango desfiado com molho de tomate e Ervilha+Salada de alface+Laranja	Pão caseiro com doce de frutas+ Café com leite

Sábado letivo: Chocolate-quente + Biscoito Caseiro

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


 Fernanda de Oliveira
 Nutricionista
 CRN₂ 10434D


 Adriana Inhaia Rech
 Nutricionista
 CRN₂ 7091D