



Cardápio de Março/2019- Turno Integral- EMEFS

DATA:	CAFÉ DA MANHÃ:	ALMOÇO:	LANCHE DA TARDE:
1ª SEMANA			
1/3-Sexta-feira	Biscoito salgado+ Leite com achocolatado	Carreteiro de carne em cubos+ Feijão +Batata doce+ Abacaxi	Creme de chocolate
2ª SEMANA			
4/3- Segunda-feira	Ponto facultativo		
5/3- Terça-feira	Carnaval		
6/3- Quarta-feira	-	-	Biscoito caseiro+ Leite com achocolatado
7/3- Quinta-feira	Arroz de leite	Macarrão com sardinha + Feijão+ Salada de tomate	<u>Pão caseiro com doce de frutas</u> + Café com leite
8/3- Sexta-feira	Biscoito doce+ Leite com achocolatado	Arroz+ Feijão +Estrogonofe de proteína de soja+Salada de Chuchu +Melão	Creme de amido
3ª SEMANA			
11/3-Segunda-feira	Biscoito caseiro+ Leite achocolatado	Arroz+ Feijão de cor+ Omelete de forno+ Salada de cenoura+ Maçã	Biscoito doce+ Leite Caramelo (com açúcar mascavo)
12/3- Terça-feira	Pão de forma com doce de frutas+ Leite com achocolatado	Arroz + Feijão + Almôndega de carne moída com molho de tomate+ Salada de batata inglesa	<u>Pão caseiro integral com doce de leite</u> + Café com leite
13/3- Quarta-feira	Pão de forma integral com margarina+ Leite com aveia	Arroz integral+ Feijão+ Carne de panela com molho de tomate+ Aipim com farofa+ Banana	<u>Pizza caseira de sardinha</u> + Suco natural de abacaxi
14/3- Quinta-feira	Pão massinha com maionese caseira de leite+ Café com leite	Carreteiro de carne em cubos+ Feijão+ Batata doce	Biscoito salgado+ Leite com achocolatado
15/3- Sexta-feira	<u>Cuca caseira</u> + Leite com chocolate	Arroz+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate+ Quibebe de moranga	Arroz de leite
4ª SEMANA			
18/3-Segunda-feira	Biscoito salgado+ Mingau de amido com canela	Macarrão com sardinha+ Feijão+ Salada de cenoura	Creme de amido
19/3- Terça-feira	Pão de forma com doce de leite+ Leite com achocolatado	Arroz+ Feijão+Carne moída com molho de toamte+Purê de Batata inglesa	Mingau de aveia+ Banana
20/3- Quarta-feira	<u>Pão caseiro com doce de frutas</u> + Café com leite	Arroz +Feijão+ Estrogonofe de carne em cubos +Salada de repolho+ Banana	Pão de forma integral com maionese caseira+ Leite com achocolatado

21/3- Quinta-feira	Cuca +Bebida láctea	Arroz+ Feijão+ Farofa com ovo e ervilha+Salada de tomate	Arroz de leite
22/3- Sexta-feira	<u>Bolo caseiro de banana</u> + Café com leite	Carreteiro de carne moída (arroz parbo)+ Feijão+ Salada de beterraba+ Caqui	Biscoito salgado+ Leite com achocolatado
5ª SEMANA			
25/3- Segunda-feira	Biscoito caseiro + Leite com açúcar mascavo	Macarrão com sardinha e molho de tomate+ Feijão+ Salada de tomate	Arroz de leite
26/3- Terça-feira	Pão massinha com doce de leite+ Leite com achocolatado	Arroz+ Feijão+ Almôndega de Carne moída com molho de tomate+Aipim	Biscoito doce+ Café com leite
27/3- Quarta-feira	<u>Bolo caseiro de aveia</u> + Café com leite	Arroz parbo+ Feijão de cor+ Carne moída com molho de tomate +Salada de cenoura+ Abacaxi	Mingau de aveia com canela
28/3- Quinta-feira	Pão integral com margarina+ Vitamina de banana	Carreteiro de carne em cubos+ Feijão+Batata doce	Chico Balanceado simples (Creme de amido com banana caramelizada)
29/3-Sexta-feira	Biscoito doce+ Café com leite	Arroz+ Feijão+ Carne de panela+ Moranga caramelada+ Maçã	<u>Torta caseira</u> com recheio de sardinha e molho de tomate+ Café com leite

Sábado letivo: Creme de chocolate


 Fernanda de Oliveira
 Nutricionista
 CRN₂ 10434D


 Adriana Inhaia Rech
 Nutricionista
 CRN₂ 7091D