

Cardápio de Julho de 2019- EMEFS- Diurno

1ª SEMANA

1/7-Segunda-feira	Arroz+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate e milho +Salada de Beterraba
2/7-Terça-feira	Torradinha com margarina e orégano (pão massinha)+Leite com chocolate
3/7-Quarta-feira	Arroz+ Feijão+ Omelete de forno com couve+Salada de alface+Laranja Orgânica
4/7-Quinta-feira	Sanduiche com pasta de atum (pão integral, atum, cenoura ralada e maionese caseira de leite)+ Suco natural de laranja orgânica
5/7-Sexta-feira	Arroz integral+ Feijão+ Frango desfiado com molho de tomate+ Salada de Cebola+Bergamota

2ª SEMANA

8/7-Segunda-feira	Arroz+ Feijão+ Bolinho de sardinha com molho de tomate+ Salada de Beterraba
9/7-Terça-feira	Sanduiche de frango (Pão massinha com frango desfiado com molho de tomate)+ Café com leite
10/7-Quarta-feira	Carreteiro de carne em cubos + Feijão+ Salada de alface+Batata doce+ Laranja
11/7-Quinta-feira	Cuca com doce de frutas+ Leite Caramelo
12/7-Sexta-feira	Risoto de frango +Feijão+ Salada de Cenoura e Cebola

3ª SEMANA

15/7-Segunda-feira	Macarrão com Sardinha e molho de tomate + Feijão+ +Salada de repolho
16/7-Terça-feira	Pão massinha com maionese caseira de leite e cenoura ralada + Vitamina de banana
17/7-Quarta-feira	Risoto de frango + Feijão+ Salada de couve chinesa+Laranja orgânica
18/7-Quinta-feira	Arroz de leite com canela
19/7-Sexta-feira	Arroz+ Feijão+ Farofa com ovo cozido picado + Salada de Cebola assada

4ª semana e 5ª semana: recesso escolar (22/7 a 2/8)

Sábado letivo: Arroz de leite