

**Cardápio de Julho de 2019- EMEFS- EJA****1ª SEMANA**

1/7-Segunda-feira	Arroz+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate e milho +Salada de Beterraba
2/7-Terça-feira	Risoto de frango com milho e cenoura+ Feijão+ Batata doce
3/7-Quarta-feira	Arroz+ Feijão+ Omelete de forno com couve+Salada de alface+Laranja Orgânica
4/7-Quinta-feira	Arroz+ Feijão+ Carne moída com aipim e molho de tomate+ Salada de cenoura
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	Arroz+ Feijão+Ovos à baiana+ Couve refogada+ Aipim
10/7-Quarta-feira	Carreteiro de carne em cubos + Feijão+ Salada de alface+Batata doce+ Laranja
11/7-Quinta-feira	Arroz +Feijão + Carne moída com molho de tomate e batata inglesa+Repolho Refogado+Salada de beterraba
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	Arroz+ Feijão+ Carne de panela com molho de tomate + Batata doce
17/7-Quarta-feira	Risoto de frango + Feijão+ Salada de couve chinesa+Laranja orgânica
18/7-Quinta-feira	Arroz+ Feijão+ Coração de frango com molho de tomate + Salada de beterraba
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)**