



CARDÁPIO de MAIO de 2019- EMEFS- DIURNO

1ª SEMANA

1/5- Quarta-feira	FERIADO
2/5- Quinta-feira	Arroz de leite
3/5- Sexta-feira	Carreteiro de carne em cubos + Feijão+ Salada de Beterraba com Milho+ Laranja

2ª SEMANA

6/5-Segunda-feira	Arroz+ Feijão + Omelete de forno+ Salada de Cenoura
7/5- Terça-feira	Pão integral com margarina+Leite achocolatado
8/5- Quarta-feira	Arroz + Feijão+ Vaca Atolada (Carne de panela com Aipim e molho de tomate)+Salada de couve chinesa+ Banana
9/5- Quinta-feira	Pão caseiro da *AF com doce de frutas+ Café com leite
10/5- Sexta-feira	Arroz integral+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate+Macarronese+Salada de tomate+ Laranja orgânica

3ª SEMANA

13/5-Segunda-feira	Macarrão com sardinha e molho de tomate+ Feijão+ Salada de beterraba
14/5- Terça-feira	Sanduíche natural (Pão integral, maionese caseira de leite, alface picada e tomate picado)+ Suco natural de laranja
15/5- Quarta-feira	Arroz+ Feijão+ *Escondidinho de polenta+ Salada de alface+ Banana
16/5- Quinta-feira	Cuca com doce de leite+ Chocolate-quente
17/5- Sexta-feira	Carreteiro de carne moída+ Feijão+ Couve refogada+Bergamota

4ª SEMANA

20/5-Segunda-feira	Arroz+ Feijão + Ovos Mexidos+ Salada de repolho
21/5- Terça-feira	Torradinha com margarina e orégano+ Leite Caramelo (com açúcar mascavo)
22/5- Quarta-feira	Risoto de frango + Feijão+ Couve refogada + Bergamota
23/5- Quinta-feira	Sanduíche de atum (Pão massinha, atum e molho de tomate)+Leite com achocolatado
24/5-Sexta-feira	Arroz+ Feijão+ Estrogonofe de carne em cubos + Salada de cenoura + Laranja orgânica

5ª SEMANA

27/5-Segunda-feira	Macarrão com sardinha e molho de tomate+ Feijão+Salada de repolho
28/5- Terça-feira	Pão massinha com margarina+ Vitamina de banana
29/5- Quarta-feira	Arroz+ Feijão+ Estrogonofe de proteína de soja+Salada de Couve chinesa+ Bergamota orgânica
30/5- Quinta-feira	Pão caseiro da *AF com doce de leite+ Chocolate-quente
31/5-Sexta-feira	Arroz+ Feijão+ Frango desfiado com molho de tomate e Ervilha+Salada de alface+Laranja

Sábado letivo: Chocolate-quente + Biscoito

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