



CARDÁPIO de MARÇO de 2019- EMEFS- EJA

1ª SEMANA	
1/3-Sexta-feira	Carreteiro de carne em cubos+ Feijão +Batata doce+ Abacaxi
2ª SEMANA	
4/3-Segunda-feira	Ponto facultativo
5/3- Terça-feira	Carnaval
6/3- Quarta-feira	Arroz+ Feijão+ Ovos mexidos+ Salada de cebola
7/3- Quinta-feira	Macarrão com sardinha + Feijão+ Salada de tomate
8/3- Sexta-feira	Arroz+ Feijão +Estrogonofe de proteína de soja+Salada de Chuchu+Melão
3ª SEMANA	
11/3-Segunda-feira	Arroz+ Feijão de cor+ Omelete de forno+ Salada de Cenoura+ Maçã
12/3- Terça-feira	Arroz + Feijão + Almôndega de carne moída com molho de tomate+ Salada de batata inglesa
13/3- Quarta-feira	Arroz integral+ Feijão+ Carne de panela com molho de tomate+ Aipim com farofa+ Banana
14/3- Quinta-feira	Carreteiro de carne em cubos+ Feijão+ Batata doce
15/3- Sexta-feira	Arroz+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate+ Quibebe de moranga
4ª SEMANA	
18/3-Segunda-feira	Macarrão com sardinha+ Feijão+ Salada de cenoura
19/3- Terça-feira	Arroz+ Feijão+Carne moída com molho de toamte+Purê de Batata inglesa
20/3- Quarta-feira	Arroz+Feijão+ Estrogonofe de carne em cubos +Salada de repolho+ Banana
21/3- Quinta-feira	Arroz+ Feijão+ Farofa com ovo e ervilha+Salada de tomate
22/3- Sexta-feira	Carreteiro de carne moída (arroz parbo)+ Feijão+ Salada de beterraba+ Caqui
5ª SEMANA	
25/3- Segunda-feira	Macarrão com sardinha e molho de tomate+ Feijão+ Salada de tomate
26/3- Terça-feira	Arroz+ Feijão+ Almôndega de Carne moída com molho de tomate+Aipim
27/3- Quarta-feira	Arroz parbo+ Feijão de cor+ Carne moída com molho de tomate +Salada de cenoura+ Abacaxi
28/3- Quinta-feira	Carreteiro de carne em cubos+ Feijão+Batata doce
29/3-Sexta-feira	Arroz+ Feijão+ Carne de panela+ Moranga caramelada+ Maçã