

CARDÁPIO ESCOLAR



Modalidade: EJA - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

REFEIÇÃO/HORARIO	SEGUNDA FEIRA 06/03	TERÇA FEIRA 07/03	QUARTA FEIRA 08/03	QUINTA FEIRA 09/03	SEXTA FEIRA 10/03
19:30	Risoto de frango com legumes Salada de alface e tomate Fruta: Laranja pera	Arroz com cenoura Polenta com molho de carne moída Salada de Alface e tomate Fruta: Manga	Arroz/feijão Farofa de abobrinha com carne moída Salada de tomate	Arroz com espinafre Vaca atolada (carne bovina com mandioca) Salada de couve Flor/brócolis	Arroz com batata Feijão preto (A.F) Farofa de frango com legumes Salada de pepino Fruta: Banana
REFEIÇÃO	13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
19:30	Sopa preta (feijão, macarrão, carne e legumes: cenoura, batata, repolho verde, espinafre) Fruta: Manga	Arroz integral Feijão preto (A.F) Farofa de couve Carne bovina refogada Salada de beterraba	Macarrão caseiro (A.F) Carne moída ao molho Salada de repolho com cenoura Fruta: Laranja	Arroz/ feijão preto (A.F) Frango em cubos refogado com tomate Salada de alface e beterraba	Suco de polpa de fruta (A.F) Torta de frango com tomate e cebolinha Fruta: Melancia
REFEIÇÃO	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
19:30	Chá mate Farofa de ovos Fruta: Mamão	Arroz com cenoura Estrogonofe de frango Salada de Pepino e tomate Fruta: Maçã	Quirerinha com carne suína Couve refogada. Fruta: Laranja pera	Arroz colorido (Beterraba) feijão cores (A.F) Carne bovina ao molho Salada de alface e repolho	Suco de polpa de fruta (A.F) Pão nutritivo de cenoura com doce de abobora (A.F) Fruta: Melão amarelo
REFEIÇÃO	27/03	28/03	29/03	30/03	31/03
19:30	Arroz branco Purê de batata com carne moída Salada de repolho Salada de cenoura	Arroz com cenoura Lombo suíno com batata Salada de alface e beterraba Fruta: Banana	Sopa de frango com macarrão e legumes Fruta: Maçã	Arroz/feijão cores (A.F) Almondugas ao molho Salada de couve flor Escarola	Quirerinha com carne suína Salada de alface Fruta: Laranja