

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EDUCAÇÃO INFANTIL NA EMEF - CRIANÇAS DE 1 A 5 ANOS**
**CARDÁPIOS MÊS: OUTUBRO/2019**

Refeição	9/30/2019	10/1/2019	10/2/2019	10/3/2019	10/4/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite Biscoito doce	Creme com banana caramelada	Suco de manga PÃO com MARGARINA	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite Bolo de fubá com laranja
<b>ALMOÇO</b>	Ovos mexidos com cheiro verde Virado de cenoura Salada de acelga com tomate  Arroz simples Feijão simples  Banana prata	Frango em iscas refogado Moranga acebolada Salada de tomate  Arroz simples Feijão simples  Mamão	Estrogonofe de carne Batata sauté Salada de ALFACE com beterraba ralada  Arroz simples Feijão simples  Maçã	Coxa e contra coxa de frango assada Cenoura Vick (cenoura em rodela refogada) Salada de repolho com milho  Arroz simples Feijão simples  Laranja	Frango em cubos acebolado Inhame ensopado Salada de COUVE com cenoura ralada  Arroz simples Feijão simples  Melão
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Leite Mamão	Vitamina de abacate Bolo Fim de Tarde	Vitamina de maçã	Leite Biscoito	Frapê de maracujá
<b>JANTAR</b>	Arroz temperado com carne, lentilha, cenoura, vagem e tomate	Escondidinho de carne (purê de batata, tomate e molho de carne bovina) Arroz simples	Baião de três com frango (frango em iscas, COUVE, arroz e feijão)	Frango em cubos ensopado com cenoura e tomate Arroz simples  Suco de laranja	Macarronada com ovos cozidos e cenoura (ovos cozidos com adição de cenoura cozida ao molho de tomate)

\* Acrescentar CHEIRO VERDE nas preparações do Almoço e Jantar TODOS OS DIAS.

\*\*Cardápio sujeito a alterações.

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EDUCAÇÃO INFANTIL NA EMEF - CRIANÇAS DE 1 A 5 ANOS**
**CARDÁPIOS MÊS: OUTUBRO/2019**

Refeição	10/7/2019	10/8/2019	10/9/2019	10/10/2019	10/11/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite com chocolate Biscoito salgado	Suco de laranja PÃO com ovos mexidos	Leite Biscoito doce	Creme de chocolate	Leite com chocolate Bolo de cenoura
<b>ALMOÇO</b>	Escondidinho de carne (purê de batata, molho de carne desfiado com tomate e azeitonas) Salada de almeirão com tomate  Arroz simples Feijão simples  Mamão	Lombo de panela com molho ferrugem Macarrão ao alho e óleo Salada de repolho, cenoura e milho  Arroz simples Feijão simples	Coxa e contra coxa de frango assada Legumes sauté (batata, cenoura, vagem, milho, azeitona)  Arroz simples Feijão simples  Melancia	Estrogonofe à Vidigal com frango (filé de frango em iscas, cenoura, molho de tomate e aveia) Batata corada Salada de ALFACE com tomate  Arroz simples Feijão simples  Melão	Feijão Tropeiro (pernil em cubos, ovos mexidos, farinha de mandioca e feijão) Salada de COUVE com tomate  Arroz simples  Laranja
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Leite Banana prata	Frapê de maracujá Bolo de chocolate com aveia	Leite Banana prata	Leite Maçã	Vitamina de abacate
<b>JANTAR</b>	Farofa da Tia Cida (frango em cubos, cenoura, ovos mexidos, cebola e farinha de mandioca)  Limonada Suíça	Carne ensopada com moranga e molho de tomate Arroz simples	Polenta à Baiana com molho de carne (carne em cubos com adição de chuchu e tomate ao molho, fubá)	Feijão enriquecido (pernil em cubos, moranga, beterraba e feijão preto) Arroz simples	Arroz temperado com carne, cenoura e tomate

\* Acrescentar CHEIRO VERDE nas preparações do Almoço e Jantar TODOS OS DIAS.

\*\*Cardápio sujeito a alterações.

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EDUCAÇÃO INFANTIL NA EMEF - CRIANÇAS DE 1 A 5 ANOS**
**CARDÁPIOS MÊS: OUTUBRO/2019**

Refeição	10/21/2019	10/22/2019	10/23/2019	10/24/2019	10/25/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite Biscoito doce	Frapê de maracujá Biscoito salgado	Leite Bolo de limão	Leite PÃO com MARGARINA	Creme de chocolate
<b>ALMOÇO</b>	Ovos cozidos com molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Salada de cenoura e beterraba cozidas  Arroz simples Feijão simples  Melão	Picadinho de carne ao molho sugo Moranga refogada com cebola Salada de tomate e cenoura ralada  Arroz simples Feijão simples	Penil em iscas refogado com repolho Cenoura sauté Salada de trigoilho com tomate  Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Inhame ensopado Salada de ALFACE com tomate  Arroz simples Tutu de feijão  Maçã	Frango em cubos refogado com chuchu Polenta ao molho sugo Salada de beterraba cozida  Arroz simples Feijão simples  Melancia
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Vitamina de abacate	Arroz doce	Frapê de maracujá	Leite Abacate	Leite Biscoito
<b>JANTAR</b>	Estrogonofe à Vidigal com carne (carne bovina, cenoura, molho de tomate e aveia) Arroz simples	Arroz temperado com frango (iscas de filé de frango, cenoura, vagem e molho de tomate) Maçã	Batata gratinada com sardinha (batata, cebola, tomate, pimentão, molho de tomate e sardinha) Arroz simples	Escondidinho de frango (fazer purê misto de moranga e batata acompanhada de molho de frango com tomate)	Feijão Tropeiro (pernil em iscas, COUVE, feijão carioca, farinha de mandioca) Limonada Suíça

\* Acrescentar CHEIRO VERDE nas preparações do Almoço e Jantar TODOS OS DIAS.

\*\*Cardápio sujeito a alterações.

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EDUCAÇÃO INFANTIL NA EMEF - CRIANÇAS DE 1 A 5 ANOS**

**CARDÁPIOS MÊS: OUTUBRO/2019**

Refeição	10/28/2019	10/29/2019	10/30/2019	10/31/2019	11/1/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite Biscoito doce	Creme com banana caramelada	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite Broa de fubá com laranja	Suco de abacaxi PÃO com ovos mexidos
<b>ALMOÇO</b>	Carne de panela com abobrinha e tomate Acelga refogada com tomate  Arroz simples Feijão batido  Banana prata	Pernil em cubos ensopado Legumes sauté (cenoura, chuchu e vagem)  Arroz simples Feijão simples  Mamão	Ovos cozidos ao sugo Virado de cenoura Salada de COUVE com beterraba cozida  Arroz simples Feijão batido  Melancia	Carne refogada e acebolada Moranga refogada Salada de repolho com milho  Arroz simples Feijão simples  Melão	Estrogonofe de frango Batata sauté Salada de ALFACE com tomate  Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Leite Mamão	Frapê de frutas amarelas Bolo Fim de Tarde	Vitamina de mamão	Leite Broa de fubá com laranja	Frapê de maracujá
<b>JANTAR</b>	Arroz temperado com ovos mexidos, lentilha, cenoura, tomate e azeitonas	Escondidinho de carne (batata, tomate e carne bovina) Arroz simples	Polenta à Baiana com molho de carne (carne em cubos, com adição de chuchu e tomate ao molho e fubá)	Frango em cubos ensopado com cenoura, chuchu e batata Arroz simples	Feijão enriquecido (pernil em cubos, moranga, beterraba e feijão preto) Arroz simples

\* Acrescentar CHEIRO VERDE nas preparações do Almoço e Jantar TODOS OS DIAS.

\*\*Cardápio sujeito a alterações.