

**CARDÁPIO de MAIO de 2019- EMEFS-EJA**

**1ª SEMANA**

|                   |   |
|-------------------|---|
| 1/5- Quarta-feira | FERIADO   |
| 2/5- Quinta-feira | Arroz+ Feijão+ Estrogonofe de proteína de soja+ Batata doce                   |
| 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  | Arroz+ Feijão + Almôndega de carne moída com molho de tomate+ Salada de alface                             |
| 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 | Carreteiro de coração de frango+ Feijão+ Salada de Pepino Agri-doce  |
| 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  | Risoto de frango+ Feijão+Salada de cenoura                           |
| 15/5- Quarta-feira | Arroz+ Feijão+ *Escondidinho de polenta+ Salada de alface+ Banana    |
| 16/5- Quinta-feira | Arroz+ Feijão+ Farofa com coração+ Salada de repolho                 |
| 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  | Arroz+ Feijão+ Carne moída com molho de tomate+Salada de Couve chinesa              |
| 22/5- Quarta-feira | Risoto de frango+ Feijão+ Couve refogada + Bergamota                                |
| 23/5- Quinta-feira | Carreteiro de coração de frango+ Feijão+Batata doce                                 |
| 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  | Arroz+ Feijão+ Frango grelhado acebolado+ Salada de alface                                 |
| 29/5- Quarta-feira | Arroz+ Feijão+ Estrogonofe de proteína de soja+Salada de Couve chinesa+ Bergamota orgânica |
| 30/5- Quinta-feira | Arroz + Feijão+ Farofa de coração de frango+ Batata doce                                   |
| 31/5-Sexta-feira   | Arroz+ Feijão+ Frango desfiado com molho de tomate e Ervilha+Salada de alface+Laranja      |

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