CARDÁPIO

EMEFTI Prof Waldyr Emrich Portilho.

Mês de MARÇO de 2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda-feira  02/03/2020 | Terça feira  03/03/2020 | Quarta-feira  04/03/2020 | Quinta-feira  05/03/2020 | Sexta-feira  06/03/2020 |
| **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** |
| Bolo Simples e  Leite c/ achocolatado em pó | Pão Francês com Margarina e  Leite c/ achocolatado em pó | Rosca e  Leite c/ achocolatado em pó | Biscoito de Queijo e  Leite c/ achocolatado em pó | Formação e Serviço |
| **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** |
| Arroz com Cenoura  Tutu de Feijão  Carne Bovina Moída com Batatas  Laranja | Arroz Branco  Feijão com Beterraba  Ovos Cozidos ao Molho Vermelho  Abóbora Cabotiá Refogada  Abacaxi | Arroz Branco  Tutu de Feijão  Carne Bovina de Panela com Cará  Salada de Alface Picadinha  Laranja | Arroz Branco  Feijão Caldeado com Beterraba  Iscas de Frango  Salada de Couve  Maçã | Formação e Serviço |
| **Lanche** | **Lanche** | **Lanche** | **Lanche** | **Lanche** |
| Macarrão Parafuso ao Molho de Frango Desfiado | Mingau Achocolatado | Feijão Tropeiro com Linguiça Suína e Cenoura Ralada | Sanduíche Frio (Pão Francês com Presunto, Muçarela, Alface e Tomate) e Suco Concentrado de Fruta | Formação e Serviço |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda-feira  09/03/2020 | Terça-feira  10/03/2020 | Quarta- feira  11/03/2020 | Quinta- feira  12/03/2020 | Sexta-feira  13/03/2020 |
| **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** |
| Pão Francês com Margarina e  Leite c/ achocolatado em pó | Pão de Queijo e  Leite c/ achocolatado em pó | Pão Brioche com Margarina e  Leite c/ achocolatado em pó | Bolo de Fubá e  Leite c/ achocolatado em pó | Biscoito Peta e Leite c/ achocolatado em pó |
| **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** |
| Arroz com Cenoura  Feijão Caldeado  Carne Bovina Moída com Abobrinha Verde Refogada  Abacaxi | Arroz Colorido  (Arroz, Milho, Vagem e Frango Desfiado)  Tutu de Feijão  Salada Beterraba  Laranja | Arroz com Linguiça Suína  Feijão com Beterraba  Abóbora Cabotiá Refogada  Maçã | Arroz com Cenoura  Tutu de Feijão  Carne Bovina de Panela  Chuchu Refogado  Laranja | Baião de Três (Arroz, Feijão e Linguiça Suína)  Salada de Alface com Tomate  Abacaxi |
| **Lanche** | **Lanche** | **Lanche** | **Lanche** | **Lanche** |
| Bolo de Côco e Suco Concentrado de Fruta | Pão Francês ao Molho de Carne Moída e Suco Concentrado de Fruta | Rosca e Suco Concentrado de Fruta | Macarrão Parafuso ao Molho de Frango desfiado | Biscoito de Queijo e  Vitamina de Mamão SEM AÇÚCAR (Leite Batido com Mamão) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda-feira  16/03/2020 | Terça-feira  17/03/2020 | Quarta- feira  18/03/2020 | Quinta- feira  19/03/2020 | Sexta-feira  20/03/2020 |
| **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** |
| Pão Brioche com Margarina e Leite com achocolatado em pó | Bolo Simples e  Leite c/ achocolatado em pó | Pão Francês com Margarina e  Leite c/ achocolatado em pó | Rosca e  Leite c/ achocolatado em pó | Biscoito de Queijo e  Leite c/ achocolatado em pó |
| **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** |
| Arroz com Cenoura  Tutu de Feijão  Carne Bovina Moída com Batatas  Abacaxi | Galinhada com Milho  Tutu de Feijão  Abobrinha Verde Refogada  Laranja | Arroz Branco  Feijão Caldeado com Beterraba  Ovos Cozidos ao Molho Vermelho  Chuchu Refogado  Abacaxi | Arroz com Cenoura  Carne Bovina de Panela  Tutu de Feijão  Salada de Alface Picadinha  Laranja | Arroz Branco  Feijão Caldeado com Beterraba  Iscas de Frango  Salada de Tomate  Maçã |
| **Lanche** | **Lanche** | **Lanche** | **Lanche** | **Lanche** |
| Leite com Achocolatado em Pó e Bolacha Salgada | Macarrão Parafuso ao Molho de Carne Moída | Pão de Queijo e Suco Concentrado de Fruta | Feijão Tropeiro com Linguiça Suína e Couve Picadinha | Mingau Achocolatado |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda-feira  23/03/2020 | Terça-feira  24/03/2020 | Quarta- feira  25/03/2020 | Quinta- feira  26/03/2020 | Sexta-feira  27/03/2020 |
| **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** |
| Pão Francês com Margarina e  Leite c/ achocolatado em pó | Bolo de Cenoura e  Leite c/ achocolatado em pó | Biscoito de Queijo e  Leite c/ achocolatado em pó | Pão Brioche com Margarina e  Leite c/ achocolatado em pó | Biscoito Peta e Leite c/ achocolatado em pó |
| **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** |
| Baião de Três (Arroz, Feijão e Carne Moída)  Abobrinha Refogada  Cenoura ralada  Laranja | Arroz Bicolor (Arroz, Linguiça Suína, Milho e Vagem)  Tutu de Feijão  Maçã | Galinhada  Feijão Caldeado  Abobora Cabotiá Refogada  Beterraba Cozida  Abacaxi | Arroz com Cenoura  Tutu de Feijão  Carne Bovina de Panela  Chuchu Refogado  Laranja | Baião de Três (Arroz, Feijão, Frango Desfiado e Milho)  Salada de Couve Picadinha  Abacaxi |
| **Lanche** | **Lanche** | **Lanche** | **Lanche** | **Lanche** |
| Rosca e Suco Concentrado de Fruta | Pão Francês com Carne Moída e Suco Concentrado de Fruta | Mingau Achocolatado | Pão Francês com Presunto, Muçarela Alface, Tomate e Suco Concentrado de Fruta | Biscoito de Queijo e Suco Concentrado de Fruta |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda-feira  30/03/2020 | Terça-feira  31/03/2020 |  |  |  |
| **Café da manhã** | **Café da manhã** |  |  |  |
| Pão Francês com Margarina e  Leite c/ achocolatado em pó | Biscoito de Queijo e  Leite c/ achocolatado em pó |  |  |  |
| **Almoço** | **Almoço** |  |  |  |
| Arroz Branco  Feijão com Beterraba  Ovos Cozidos ao Molho Vermelho  Abóbora Cabotiá Refogada  Abacaxi | Maria Izabel (Arroz com Carne Bovina Picadinho)  Tutu de Feijão  Chuchu Refogado  Cenoura Ralada  Maçã |  |  |  |
| **Lanche** | **Lanche** |  |  |  |
| Sopa de Macarrão Parafuso com Cará, Beterraba e Frango Desfiado | Pão de Queijo e Suco Concentrado de Fruta |  |  |  |

Diretora:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Coordenadora:

Merendeira:

Representante Conselho Escolar:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Composição Nutricional | **ENERGIA**  **KCAL/DIA** | **PTN**  **(G)** | **CHO**  **(G)** | **LIP**  **(G)** | **Ca**  **(mg)** | **Fe**  **(mg)** | **VIT C**  **(mg)** | **VIT A**  **(mg)** |
| 688,19 | 32,81 | 101,64 | 16,71 | 337,83 | 5,69 | 39,54 | 379,40 |
| Valores referentes a média diária da primeira semana de energia, macro e micronutrientes. | | | | | | | |

**ATENÇÃO**

* AS ALTERAÇÕES DEVEM SER COMUNICADAS NO DEPARTAMENTO.
* TODOS OS PANIFICADOS DEVEM SER SERVIDOS NA TIGELINHAS INDIVIDUALMENTE OU GUARDANAPOS,

NUNCA DIRETO NA MÃO DO ALUNO (A)

.