CARDÁPIO

EMEFTI Prof Waldyr Emrich Portilho.

Mês de MARÇO de 2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda-feira02/03/2020 | Terça feira03/03/2020 | Quarta-feira04/03/2020 | Quinta-feira05/03/2020 | Sexta-feira06/03/2020 |
| **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 eLeite c/ achocolatado em pó | Rosca eLeite c/ achocolatado em pó | Biscoito de Queijo eLeite c/ achocolatado em pó | Formação e Serviço |
| **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** |
| Arroz com CenouraTutu de FeijãoCarne Bovina Moída com BatatasLaranja | Arroz BrancoFeijão com Beterraba Ovos Cozidos ao Molho VermelhoAbóbora Cabotiá RefogadaAbacaxi | Arroz BrancoTutu de FeijãoCarne Bovina de Panela com CaráSalada de Alface PicadinhaLaranja | Arroz BrancoFeijão Caldeado com Beterraba Iscas de FrangoSalada de CouveMaçã | 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-feira09/03/2020 | Terça-feira10/03/2020 | Quarta- feira11/03/2020 | Quinta- feira12/03/2020 | Sexta-feira13/03/2020 |
| **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** |
| Pão Francês com Margarina eLeite c/ achocolatado em pó | Pão de Queijo eLeite c/ achocolatado em pó | Pão Brioche com Margarina eLeite c/ achocolatado em pó | Bolo de Fubá eLeite c/ achocolatado em pó | Biscoito Peta e Leite c/ achocolatado em pó |
| **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** |
| Arroz com CenouraFeijão CaldeadoCarne Bovina Moída com Abobrinha Verde RefogadaAbacaxi | Arroz Colorido (Arroz, Milho, Vagem e Frango Desfiado)Tutu de FeijãoSalada Beterraba Laranja | Arroz com Linguiça SuínaFeijão com BeterrabaAbóbora Cabotiá RefogadaMaçã | Arroz com CenouraTutu de Feijão Carne Bovina de PanelaChuchu RefogadoLaranja | Baião de Três (Arroz, Feijão e Linguiça Suína)Salada de Alface com TomateAbacaxi |
| **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-feira16/03/2020 | Terça-feira17/03/2020 | Quarta- feira18/03/2020 | Quinta- feira19/03/2020 | Sexta-feira20/03/2020 |
| **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 eLeite c/ achocolatado em pó | Pão Francês com Margarina eLeite c/ achocolatado em pó | Rosca eLeite c/ achocolatado em pó | Biscoito de Queijo eLeite c/ achocolatado em pó |
| **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** | **Almoço** |
| Arroz com CenouraTutu de FeijãoCarne Bovina Moída com BatatasAbacaxi | Galinhada com MilhoTutu de FeijãoAbobrinha Verde RefogadaLaranja | Arroz BrancoFeijão Caldeado com BeterrabaOvos Cozidos ao Molho VermelhoChuchu RefogadoAbacaxi | Arroz com CenouraCarne Bovina de PanelaTutu de FeijãoSalada de Alface PicadinhaLaranja | Arroz BrancoFeijão Caldeado com Beterraba Iscas de FrangoSalada de TomateMaçã |
| **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-feira23/03/2020 | Terça-feira24/03/2020 | Quarta- feira25/03/2020 | Quinta- feira26/03/2020 | Sexta-feira27/03/2020 |
| **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** | **Café da manhã** |
| Pão Francês com Margarina eLeite c/ achocolatado em pó | Bolo de Cenoura eLeite c/ achocolatado em pó | Biscoito de Queijo eLeite c/ achocolatado em pó | Pão Brioche com Margarina eLeite 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 RefogadaCenoura raladaLaranja | Arroz Bicolor (Arroz, Linguiça Suína, Milho e Vagem)Tutu de FeijãoMaçã | Galinhada Feijão CaldeadoAbobora Cabotiá RefogadaBeterraba CozidaAbacaxi | Arroz com CenouraTutu de Feijão Carne Bovina de PanelaChuchu RefogadoLaranja | Baião de Três (Arroz, Feijão, Frango Desfiado e Milho)Salada de Couve PicadinhaAbacaxi |
| **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-feira30/03/2020 | Terça-feira31/03/2020 |  |  |  |
| **Café da manhã** | **Café da manhã** |  |  |  |
| Pão Francês com Margarina eLeite c/ achocolatado em pó | Biscoito de Queijo eLeite c/ achocolatado em pó |  |  |  |
| **Almoço** | **Almoço** |  |  |  |
| Arroz BrancoFeijão com Beterraba Ovos Cozidos ao Molho VermelhoAbóbora Cabotiá RefogadaAbacaxi | Maria Izabel (Arroz com Carne Bovina Picadinho)Tutu de FeijãoChuchu RefogadoCenoura RaladaMaçã |  |  |  |
| **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)

.