

**CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR 2017 – ENSINO MÉDIO E EJA**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	Arroz Carne moída à bolonhesa Batata na manteiga Salada de tomates	Arroz Feijão Carne de panela Salada de chicória	Risoto de frango Salada de alface Banana	Arroz Feijão Isca acebolada Salada de acelga com tomates	Arroz Feijão preto com carne suína Vinagrete Laranja
2ª SEMANA	Risoto de salsicha Salada de repolho com tomates	Arroz Strogonoff de carne Salada de beterraba Banana	Macarronada ao molho de frango Salada de alface Maçã	Arroz Feijão Carne com abobrinha Melancia	Arroz Feijão Filé de frango acebolado Salada de chicória
3ª SEMANA	Macarronada ao sugo com almôndegas Salada de pepino	Arroz Feijão Carne louca Laranja	Arroz Frango com mandioquinha Salada de alface Maçã	Arroz Feijão Iscas com tomates Acelga refogada	Arroz Feijão Virado de ovos com legumes Abacaxi
4ª SEMANA	Arroz Carne moída a bolonhesa Salada colorida (repolho/cenoura/beterraba)	Arroz Feijão Carne com mandioquinha Salada de chicória	Cachorro quente Suco Banana	Arroz à grega com frango Feijão Salada de alface Laranja	Arroz Feijão Carne suína com batatas Maçã
5ª SEMANA	Galinhada Chuchu refogado	Arroz Tutu de feijão com carne Vinagrete Banana	Arroz Strogonoff de frango Salada de alface	Arroz Feijão preto com carne Farofa de couve Melancia	Macarronada à bolonhesa Salada de chicória Laranja
6ª SEMANA	Arroz Almondegas ao sugo Salada de pepino	Arroz Carne com mandioca Farofa de cenoura Maçã	Arroz Feijão Ovos mexidos Mamão/Melão	Arroz Frango com batata Salada de alface Banana	Arroz Feijão Bife de panela Repolho refogado

* Cardápio sujeito a alterações.

Em dias frios (inverno), o cardápio poderá ser substituído conforme abaixo:

- 5ª semana → sexta-feira: arroz (opcional), polenta à bolonhesa, salada e fruta de sobremesa.
- 3ª semana → quarta-feira: arroz (opcional), sopa de mandioquinha, batata, cenoura e frango e fruta de sobremesa.
- Comunicar as alterações com antecedência para que sejam enviados os ingredientes corretos para o preparo.

Vanessa Pereira da Silva
Nutricionista
CRN3-22.293