



CARDÁPIO SEMANAL



Refeições	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Café da Manhã	Fruta Iogurte de Fruta Pãozinho com Ovos Mexidos	Fruta Suco de Laranja Crepioça com Recheio de Requeijão	Fruta Vitamina de Banana com Aveia Biscoitos Caseiros	Suco de Fruta Torradas Amanteigadas Cubinhos de Queijo	Fruta Banana da Terra Cozida Tapioca com Chia e Queijo	Fruta Suco de Laranja Pãozinho com Queijo Branco	Fruta Iogurte com Mel e Granola Bolo de Fruta
Lanche da Manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Salada de Alface Carne Ensopada com Legumes (variar as cores) Polenta Arroz Feijão	Salada de Couve-flor e Ervilha Bifinho de Frango Farofa de Cenoura Arroz Feijão	Salada de Beterraba e Brócolis Almôndegas Inhame Ensopado Arroz Feijão	Salada de Alface, Tomate Cereja e Cenoura Omelete Batata Palito Assada Arroz Feijão	Salada de Vagem, Palmito e Milho Bifinhos de Carne Bovina (ou Suína Magra) Abóbora Refogada Arroz, Feijão	Salada de Brócolis, Pepino e Tomate Filé de Pescada Assado (ou Salmão) Purê de Batatas (ou aipim) Arroz Feijão	Salada de Macarrão com Legumes Frango Assado (ou cozido) Folha Refogada Arroz Feijão
Lanche da Tarde	Fruta Suco de Fruta Pão de Queijo	Fruta Milho Cozido Torradas com Ricota	Fruta Smoothie de Morango Sanduíche	Espetinho de Frutas Com Castanhas Leite Fermentado	Fruta Iogurte de Fruta Sanduíche	Fruta Suco de Fruta Bolo de Fruta (ou legume) com Cacao	Fruta Suco de Fruta Pipoca Natural e Biscoitos Caseiros
Jantar	Salada de Beterraba e Brócolis Gravatinha com Carne Moída	Omelete (ou Ovos Mexidos) Legumes Cozidos no Vapor Muffin de Espinafre	Sopa de Letrinhas com Carne, Couve e Legumes	Salada de Grão de Bico e Cenoura Panqueca de frango ou carne moída	Cabelo de Anjo com Legumes, Brócolis e Carne	Salada de Alface, Pepino e Tomate Hambúrguer Caseiro Assado Arroz	Cenouras baby, Tomate Cereja e Ovos de Codorna Arroz com Frango e Milho