

**CARDÁPIO SEMANAL 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | Fruta  Iogurte de Fruta  Torradas com Geleia sem Açúcar | Fruta  Suco de Laranja  Pãozinho Francês com Queijo | Fruta  Vitamina de Frutas  Biscoitos Caseiros | Iogurte de Fruta  Pãozinho Integral com Ovos Mexidos | Fruta  Suco de Fruta  Tapioca com Chia e Queijo | Fruta  Leite  Bolo de Iogurte | Fruta  Leite Fermentado  Raízes Cozidas |
| **Lanche da Manhã** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Grão de Bico, Pepino e Cenoura  Cabelo de Anjo com Carne Moída  Espinafre com Ovos | Maionese de Legumes  (maionese de iogurte ou inhame)  Rolinhos de Frango no Forno  Farofa de Aveia e Couve  Arroz  Feijão | Salada de Alface, Tomate e Palmito  Isca de Filé Bovino com Alho Poró  Batata Palito Assada  Arroz  Feijão ou Lentilha | Salada de Brócolis e Beterraba  Hambúrguer Caseiro Assado  Repolho Refogado  Arroz  Feijão | Salada de Alface  Peixe com Legumes  (Salmão ou Pescada)  Purê de Batata Baroa  Arroz  Feijão | Salada de Acelga, Tomate Cereja e Ervilha  Carne de Porco Magra Assada  Abóbora Refogada  Arroz  Feijão | Salada de Alface Roxa  Carne Ensopada com Legumes  Polenta  Arroz  Feijão |
| **Lanche**  **da**  **Tarde** | Fruta  Vitamina de Abacate  Pãozinho de Cenoura com Manteiga | Fruta  Iogurte Natural com Mel  Biscoitos de Polvilho | Fruta  Suco de Fruta  Cupcakes de Cacau | Espetinhos de Frutas com Mel ou Calda de Cacau  Mix de Castanhas | Fruta  Iogurte de Fruta  Milho Cozido | Fruta  Pão Palito  (grissini)  Cubinhos de Queijo Branco | Fruta  Suco de Fruta  Pão com Patê de Creme de Ricota Caseiro e Frango |
| **Jantar** | Legumes e Brócolis no Vapor  Tulipas Assadas de Frango  Arroz de Quinoa | Sopa de Letrinhas com Músculo, Legumes e Caldo de Feijão | Omelete de Espinafre  (ou Ovos Mexidos)  Torta de Legumes | Yakissoba  (com shoyo sem glutamato) | Canjiquinha com Músculo, Legumes e Couve | Salada Arco-íris  Risoto de Frango | Espetinho Grelhado de Legumes com Azeite e Ervas  Macarrão à Bolonhesa |