

**CARDÁPIO SEMANAL 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | FrutaIogurte de FrutaTorradas com Geleia sem Açúcar | FrutaSuco de LaranjaPãozinho Francês com Queijo | FrutaVitamina de FrutasBiscoitos Caseiros  | Iogurte de FrutaPãozinho Integral com Ovos Mexidos | FrutaSuco de FrutaTapioca com Chia e Queijo | FrutaLeiteBolo de Iogurte | FrutaLeite FermentadoRaízes Cozidas |
| **Lanche da Manhã** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Grão de Bico, Pepino e CenouraCabelo de Anjo com Carne MoídaEspinafre com Ovos | Maionese de Legumes(maionese de iogurte ou inhame)Rolinhos de Frango no FornoFarofa de Aveia e Couve ArrozFeijão | Salada de Alface, Tomate e PalmitoIsca de Filé Bovino com Alho PoróBatata Palito AssadaArrozFeijão ou Lentilha | Salada de Brócolis e BeterrabaHambúrguer Caseiro AssadoRepolho RefogadoArrozFeijão | Salada de Alface Peixe com Legumes(Salmão ou Pescada)Purê de Batata BaroaArroz Feijão | Salada de Acelga, Tomate Cereja e ErvilhaCarne de Porco Magra AssadaAbóbora RefogadaArrozFeijão | Salada de Alface RoxaCarne Ensopada com LegumesPolentaArrozFeijão |
| **Lanche****da** **Tarde** | FrutaVitamina de AbacatePãozinho de Cenoura com Manteiga  | FrutaIogurte Natural com MelBiscoitos de Polvilho | FrutaSuco de FrutaCupcakes de Cacau | Espetinhos de Frutas com Mel ou Calda de CacauMix de Castanhas | FrutaIogurte de FrutaMilho Cozido | FrutaPão Palito(grissini)Cubinhos de Queijo Branco | FrutaSuco de FrutaPão com Patê de Creme de Ricota Caseiro e Frango |
| **Jantar** | Legumes e Brócolis no VaporTulipas Assadas de FrangoArroz 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-írisRisoto de Frango  | Espetinho Grelhado de Legumes com Azeite e ErvasMacarrão à Bolonhesa  |