

**CARDÁPIO SEMANAL**

 **4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | FrutaIogurte de FrutaPão Francês Integral com Manteiga | FrutaSuco de LaranjaSanduíche de Queijo Quente | FrutaVitamina de FrutasBiscoitos de Polvilho  | Iogurte de FrutaBanana da Terra Cozida | FrutaSuco de FrutaTapioca de Queijo | FrutaLeiteTorradas com Ovos Mexidos | FrutaCoalhada com Creme de Ameixa SecaBolo de Fruta |
| **Lanche**  | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Brócolis, Tomate Cereja e MilhoOmelete de LegumesMacarrão Integral no Alho e AzeiteArrozFeijão | Salada de Alface, Beterraba e ErvilhaTirinhas de Frango GrelhadoCouve-flor GratinadaArrozFeijão | Salada Colorida com Feijão Fradinho(ou Feijão Branco)Carne Assada de PanelaPurê de AbóboraArrozFeijão  | Salada de Ovos, Cenoura e VagemBolo de Batata com Carne MoídaCouve RefogadinhaArrozFeijão | Salada de Bifum, Alface, Tomate e PepinoBolinho Assado de PeixeAbobrinha RefogadaArroz Feijão | Salada de BrócolisMúsculo Ensopadinho de com InhameSouflé de CenouraArrozGrão de Bico | Salada de Abóbora e ChuchuFrango CozidoQuiabo RefogadoPolentaArrozFeijão |
| **Lanche****da** **Tarde** | FrutaVitamina de FrutasTorradas com Requeijão | FrutaIogurte com Aveia e MelCookies Integrais | FrutaSuco de FrutaPão de Queijo | Salada de Frutas com Granola(no cone de sorvete)Pipoca Natural | FrutaIogurte de FrutaPão Sírio com Ovos Mexidos | FrutaSuco de FrutaPastel Assado de Queijo Tomate e Orégano | FrutaSuco de FrutaSanduíche Natural de Frango  |
| **Jantar** | Salada de Tomate e PepinoNuggets CaseiroFarofa de BeterrabaArroz | Sopa Cremosa de Aipim com Músculo e Couve | Jardineira de LegumesOvos MexidosMacarrão com Molho Enriquecido (tomate e cenoura) | Brócolis no VaporMini quibe AssadoArroz com Cenoura | Carne Moída com LegumesArrozLentilha | Sopa de Frango, Legumes e Grão de Bico  | Panqueca de Espinafre com RicotaLegumes Sauté |