

**CARDÁPIO SEMANAL**

**4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | Fruta  Iogurte de Fruta  Pão Francês Integral com Manteiga | Fruta  Suco de Laranja  Sanduíche de Queijo Quente | Fruta  Vitamina de Frutas  Biscoitos de Polvilho | Iogurte de Fruta  Banana da Terra Cozida | Fruta  Suco de Fruta  Tapioca de Queijo | Fruta  Leite  Torradas com Ovos Mexidos | Fruta  Coalhada com Creme de Ameixa Seca  Bolo de Fruta |
| **Lanche** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Brócolis, Tomate Cereja e Milho  Omelete de Legumes  Macarrão Integral no Alho e Azeite  Arroz  Feijão | Salada de Alface, Beterraba e Ervilha  Tirinhas de Frango Grelhado  Couve-flor Gratinada  Arroz  Feijão | Salada  Colorida com Feijão Fradinho  (ou Feijão Branco)  Carne Assada de Panela  Purê de Abóbora  Arroz  Feijão | Salada de Ovos, Cenoura e Vagem  Bolo de Batata com Carne Moída  Couve Refogadinha  Arroz  Feijão | Salada de Bifum, Alface, Tomate e Pepino  Bolinho Assado de Peixe  Abobrinha Refogada  Arroz  Feijão | Salada de Brócolis  Músculo Ensopadinho de com Inhame  Souflé de Cenoura  Arroz  Grão de Bico | Salada de Abóbora e Chuchu  Frango Cozido  Quiabo Refogado  Polenta  Arroz  Feijão |
| **Lanche**  **da**  **Tarde** | Fruta  Vitamina de Frutas  Torradas com Requeijão | Fruta  Iogurte com Aveia e Mel  Cookies Integrais | Fruta  Suco de Fruta  Pão de Queijo | Salada de Frutas com Granola  (no cone de sorvete)  Pipoca Natural | Fruta  Iogurte de Fruta  Pão Sírio com Ovos Mexidos | Fruta  Suco de Fruta  Pastel Assado de Queijo Tomate e Orégano | Fruta  Suco de Fruta  Sanduíche Natural de Frango |
| **Jantar** | Salada de Tomate e Pepino  Nuggets Caseiro  Farofa de Beterraba  Arroz | Sopa Cremosa de Aipim com Músculo e Couve | Jardineira de Legumes  Ovos Mexidos  Macarrão com Molho Enriquecido  (tomate e cenoura) | Brócolis no Vapor  Mini quibe Assado  Arroz com Cenoura | Carne Moída com Legumes  Arroz  Lentilha | Sopa de Frango, Legumes e Grão de Bico | Panqueca de Espinafre com Ricota  Legumes Sauté |