

**CARDÁPIO SEMANAL 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  Crepioca com Queijo Branco | Fruta  Vitamina de Banana e Cacau  Biscoitos de Gergelim | Iogurte de Fruta  Aipim Cozido ou Batata Doce Cozida | Fruta  Suco de Fruta  Pão de Queijo | Fruta  Leite  Pão Francês com Requeijão | Fruta  Smoothie de Banana  Cupcake de Aveia e Passas |
| **Lanche** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Cenoura e Brócolis  Bifes de Panela  Palitos Assados de Polenta  Arroz  Feijão | Salada de Couve-flor, Alface e Tomate Cereja  Omelete de Queijo  Torta de Abobrinha  Arroz  Feijão | Salada de Beterraba, Palmito e Vagem  Bifinhos de Frango  Macarrão com Molho Branco e Cogumelos  Arroz  Feijão | Salada de Alface Roxa, Chuchu e Milho  Rocambole de Carne Moída  Abóbora Refogada  Arroz  Feijão | Salada de Legumes com Brócolis  Moqueca de Peixe  Pirão  Arroz  Feijão | Salada de Tomate, Ervilha e Baroa  Lombo de Porco Assado  Farofa Colorida  Arroz  Feijão | Salada de Alface e Pepino  Frango Xadrez  Purê de Batatas  Arroz  Feijão |
| **Lanche**  **da**  **Tarde** | Fruta  Vitamina de Morango Orgânico  Rosquinhas Integrais | Fruta  Iogurte de Fruta  Bolo de Maçã | Fruta  Suco de Fruta  Mini Pão de Batata com Patê de Frango | Frutas Picadas com Granola e Mel  Biscoitos de Polvilho | Fruta  Iogurte de Fruta  Milho Cozido | Fruta  Suco de Fruta  Sanduíche de Ricota com Cenoura | Fruta  Suco de Fruta  Bruschetta |
| **Jantar** | Picadinho de Carne com Legumes e Grão de Bico  Arroz | Sopa de Capeletti com Frango e Cenoura | Jardineira de Legumes com Ervilha  Polenta com Carne Moída | Salada de Frango, Ovos de Codorna, Alface, Tomate Cereja, Milho, e Macarrão Integral | Omelete de Espinafre  Torta de Legumes | Sopa de Macarrão Fazendinha com Músculo, Legumes e Couve | Batata Assada Recheada com Frango  Brócolis Refogado com Cenouras Baby |