

**CARDÁPIO SEMANAL 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | Fruta  Iogurte de Fruta  Pão Sírio com Ovos Mexidos | Fruta  Suco de Laranja  Cubinhos de Queijo Branco | Fruta  Vitamina de Abacate  Pão Integral com Manteiga | Iogurte de Fruta  Banana da Terra Cozida | Frutas Picadas com Aveia e Mel  Crepioca com Queijo | Fruta  Leite  Torradas com Creme de Ricota | Fruta  Coalhada com Frutas Picadas e Mel  Bolo de Milho |
| **Lanche** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Brócolis e Rabanete  Omelete com Tomate e Orégano  Cenoura Sauté  Arroz com Quinoa  Feijão | Salada de Alface Roxa, Quiabo e Couve-flor  Isca de Frango  Abóbora Ensopada  Arroz  Feijão | Salada de Grão-de-bico Tomate, Vagem e Alface  Iscas de Carne  Macarrão ao molho Branco com Cogumelos Frescos | Salada de Beterraba, Acelga e Ervilha  Carne Moída com Aipim  Abobrinha Refogada  Arroz  Feijão | Salada de Palmito, Tomate Cereja e Brócolis  Filé de Peixe Assado  Purê de Baroa  Arroz  Feijão | Salada de Rúcula, Cenoura e Pepino  Bifinhos de Panela  Inhame Ensopado  Arroz  Feijão | Salada de Repolho, Tomate Cereja e Salsa  Frango Assado Com Batatas  Brócolis Refogado  Arroz  Feijão |
| **Lanche**  **da**  **Tarde** | Fruta  Suco de Fruta  Wrap  (recheio a gosto) | Fruta  Iogurte de Fruta  Bolinhos de Banana com Cacau | Fruta  Suco de Fruta  Tortinha Assada de Frango com Alho-poró | Salada de Frutas com Granola  Biscoitos Caseiros | Fruta  Iogurte de Fruta  Sanduíche | Fruta  Vitamina de Banana  Pão Francês Integral com Manteiga | Fruta  Suco de Fruta  Pizza Caseira |
| **Jantar** | Jardineira de Legumes  Nhoque com Molho de Carne Moída | Sopa de Feijão com Legumes, Carne e Couve  Torradas | Ovos Mexidos  Macarrão com Legumes | Frango Picadinho com legumes  Polenta | Salada de Ovos de Codorna, Pepino e Tomate  Quibe Assado Recheado com Ricota | Canja com Legumes e Espinafre | Legumes Cozidos no Vapor  Escondidinho de Carne Moída |