

**CARDÁPIO SEMANAL 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | FrutaIogurte de FrutaPão Sírio com Ovos Mexidos | FrutaSuco de LaranjaCubinhos de Queijo Branco | FrutaVitamina de AbacatePão Integral com Manteiga  | Iogurte de FrutaBanana da Terra Cozida | Frutas Picadas com Aveia e MelCrepioca com Queijo | FrutaLeiteTorradas com Creme de Ricota | FrutaCoalhada com Frutas Picadas e MelBolo de Milho |
| **Lanche**  | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Brócolis e RabaneteOmelete com Tomate e OréganoCenoura SautéArroz com Quinoa Feijão  | Salada de Alface Roxa, Quiabo e Couve-florIsca de FrangoAbóbora EnsopadaArrozFeijão | Salada de Grão-de-bico Tomate, Vagem e AlfaceIscas de CarneMacarrão ao molho Branco com Cogumelos Frescos | Salada de Beterraba, Acelga e ErvilhaCarne Moída com AipimAbobrinha RefogadaArrozFeijão | Salada de Palmito, Tomate Cereja e BrócolisFilé de Peixe AssadoPurê de BaroaArroz Feijão | Salada de Rúcula, Cenoura e PepinoBifinhos de PanelaInhame EnsopadoArrozFeijão | Salada de Repolho, Tomate Cereja e SalsaFrango Assado Com BatatasBrócolis RefogadoArrozFeijão |
| **Lanche****da** **Tarde** | FrutaSuco de FrutaWrap(recheio a gosto) | FrutaIogurte de FrutaBolinhos de Banana com Cacau | FrutaSuco de FrutaTortinha Assada de Frango com Alho-poró | Salada de Frutas com GranolaBiscoitos Caseiros | FrutaIogurte de FrutaSanduíche | FrutaVitamina de BananaPão Francês Integral com Manteiga | FrutaSuco de FrutaPizza Caseira |
| **Jantar** | Jardineira de LegumesNhoque com Molho de Carne Moída | Sopa de Feijão com Legumes, Carne e CouveTorradas | Ovos MexidosMacarrão com Legumes | Frango Picadinho com legumesPolenta | Salada de Ovos de Codorna, Pepino e TomateQuibe Assado Recheado com Ricota | Canja com Legumes e Espinafre | Legumes Cozidos no VaporEscondidinho de Carne Moída |