

**CARDÁPIO SEMANAL 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  Pãozinho Francês com Queijo | Fruta  Vitamina de Abacate  Torradas com Manteiga | Iogurte de Fruta  Pãozinho Integral com Ovos Mexidos | Fruta  Suco de Fruta  Tapioca com Aveia e Queijo | Fruta  Leite  Bolo de Aveia e Frutas Secas | Fruta  Leite Fermentado  Raízes Cozidas |
| **Lanche da Manhã** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Alface  Carne Moída com Cenoura  Macarrão de Abobrinha no Azeite e Alho  Arroz  Feijão | Salada de Pepino com Beterraba e Milho  Peito de Frango Grelhado  Espaguete no Azeite com Brócolis  Arroz, Feijão | Salada de Agrião com Tomate e Repolho  Carne Assada de Panela  Purê de Abóbora  Arroz  Feijão | Salada de Alface Roxa, Ervilha e Palmito  Peixe Grelhado  Batatas Assadas com Azeite e Ervas  Arroz  Feijão | Salada de Brócolis, Cenoura Baby e Tomate Cereja  Omelete Simples  Chips de Batata Doce  Arroz  Feijão | Salada de Cenoura  Picadinho de Carne com Inhame  Couve Refogada  Arroz  Feijão | Salada de Grão-de-bico, Ovos de Codorna e Alface  Escondidinho de Frango  Chuchu Refogado  Arroz  Feijão |
| **Lanche**  **da**  **Tarde** | Fruta  Vitamina de Morango  Pãozinho de Milho com Requeijão | Fruta  Iogurte Natural Batido com Banana  Bolo de Limão | Fruta  Suco de Fruta  Cookies Integrais | Espetinhos de Frutas com Mel ou Calda de Cacau  Mix de Castanhas | Fruta  Iogurte de Fruta  Milho Cozido | Fruta  Pão Palito  (grissini)  Cubinhos de Queijo Branco | Fruta  Suco de Fruta  Pão com Patê de Creme de Ricota Caseiro e Azeitonas |
| **Jantar** | Sopa de Letrinhas com Músculo, Legumes e Caldo de Feijão | Yakissoba de Frango  (com shoyo sem glutamato) | Sopa Creme de Legumes com Carne  Torradas | Omelete de Espinafre  (ou Ovos Mexidos)  Torta de Legumes | Sopa de Canjiquinha com Músculo e Couve | Arroz Colorido (com Frango Desfiado, Cenoura, Ervilha, Brócolis e Milho) | Macarrão à Bolonhesa  Legumes Grelhados no Azeite e Ervas |