

**CARDÁPIO SEMANAL 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | FrutaIogurte de FrutaTorradas com Geleia sem Açúcar | FrutaSuco de LaranjaPãozinho Francês com Queijo | FrutaVitamina de AbacateTorradas com Manteiga  | Iogurte de FrutaPãozinho Integral com Ovos Mexidos | FrutaSuco de FrutaTapioca com Aveia e Queijo | FrutaLeiteBolo de Aveia e Frutas Secas | FrutaLeite FermentadoRaízes Cozidas |
| **Lanche da Manhã** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de AlfaceCarne Moída com CenouraMacarrão de Abobrinha no Azeite e AlhoArrozFeijão | Salada de Pepino com Beterraba e MilhoPeito de Frango GrelhadoEspaguete no Azeite com BrócolisArroz, Feijão | Salada de Agrião com Tomate e RepolhoCarne Assada de PanelaPurê de AbóboraArrozFeijão | Salada de Alface Roxa, Ervilha e PalmitoPeixe GrelhadoBatatas Assadas com Azeite e ErvasArrozFeijão | Salada de Brócolis, Cenoura Baby e Tomate CerejaOmelete SimplesChips de Batata DoceArrozFeijão | Salada de CenouraPicadinho de Carne com InhameCouve RefogadaArrozFeijão | Salada de Grão-de-bico, Ovos de Codorna e AlfaceEscondidinho de FrangoChuchu RefogadoArrozFeijão |
| **Lanche****da** **Tarde** | FrutaVitamina de MorangoPãozinho de Milho com Requeijão  | FrutaIogurte Natural Batido com BananaBolo de Limão | FrutaSuco de FrutaCookies Integrais  | Espetinhos de Frutas com Mel ou Calda de CacauMix de Castanhas | FrutaIogurte de FrutaMilho Cozido | FrutaPão Palito(grissini)Cubinhos de Queijo Branco | FrutaSuco de FrutaPão 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 CarneTorradas | 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 BolonhesaLegumes Grelhados no Azeite e Ervas  |