

**CARDÁPIO SEMANAL**

**15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | FrutaIogurte de FrutaMilho Cozido | FrutaSuco de LaranjaCrepioca com Queijo Branco | FrutaVitamina de Banana e CacauBiscoitos de Gergelim  | Iogurte de FrutaAipim Cozido ou Batata Doce Cozida | FrutaSuco de FrutaPão de Queijo | FrutaLeitePão Francês com Requeijão | FrutaSmoothie de MorangoCupcake de Maçã e Passas  |
| **Lanche**  | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Cenoura e BrócolisBifes de PanelaMacarrão de AbobrinhaArrozFeijão | Salada de Couve-flor, Alface e Tomate CerejaOmelete de QueijoAbóbora Assada com AlecrimArroz, Feijão | Salada de Alface Roxa e Palmito PupunhaBifinhos de FrangoMacarrão com LegumesArrozFeijão  | Salada de Alface, Milho e Beterraba Rocambole de Carne MoídaChuchu Refogado com OvosArrozFeijão | Salada Cozida de Legumes e Brócolis Bolo de Batata com PeixeArrozGrão de Bico | Salada de Tomate, Ervilha e CenouraEspetinhos Assados de FrangoFarofa de Couve e AveiaArrozFeijão | Salada de Rabanete, Alface e MilhoCarne Moída com VagemPolentaArrozLentilha |
| **Lanche****da** **Tarde** | FrutaVitamina de Morango OrgânicoRosquinhas Integrais | FrutaIogurte de FrutaPão de Banana | FrutaSuco de FrutaPãozinho de Cenoura com Requeijão | Frutas Picadas com MelTapioca de Queijo | FrutaIogurte de FrutaBiscoitos de Polvilho | FrutaSuco de FrutaSanduíche de Guacamole | FrutaSuco de FrutaPão Sírio com Pasta de Grão de Bico |
| **Jantar** | Salada de Cenoura Baby e BrócolisBobó de PeixeArroz | Sopa de Feijão com Macarrão, Legumes e Carne | Jardineira de Legumes com ErvilhaCapeletti de Frango com Molho de Tomate | Salada de Frango, Ovos de Codorna, Alface, Tomate Cereja, Milho, e Macarrão Integral | Omelete de EspinafreTorta de Legumes | Sopa de Macarrão Fazendinha com Carne Moída, Legumes e Couve  | Salada de Brócolis e Tomate CerejaRisoto de Frango  |