

**CARDÁPIO SEMANAL**

**15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | Fruta  Iogurte de Fruta  Milho Cozido | Fruta  Suco de Laranja  Crepioca com Queijo Branco | Fruta  Vitamina de Banana e Cacau  Biscoitos de Gergelim | Iogurte de Fruta  Aipim Cozido ou Batata Doce Cozida | Fruta  Suco de Fruta  Pão de Queijo | Fruta  Leite  Pão Francês com Requeijão | Fruta  Smoothie de Morango  Cupcake de Maçã e Passas |
| **Lanche** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Cenoura e Brócolis  Bifes de Panela  Macarrão de Abobrinha  Arroz  Feijão | Salada de Couve-flor, Alface e Tomate Cereja  Omelete de Queijo  Abóbora Assada com Alecrim  Arroz, Feijão | Salada de Alface Roxa e Palmito Pupunha  Bifinhos de Frango  Macarrão com Legumes  Arroz  Feijão | Salada de Alface, Milho e Beterraba Rocambole de Carne Moída  Chuchu Refogado com Ovos  Arroz  Feijão | Salada Cozida de Legumes  e Brócolis  Bolo de Batata com Peixe  Arroz  Grão de Bico | Salada de Tomate, Ervilha e Cenoura  Espetinhos Assados de Frango  Farofa de Couve e Aveia  Arroz  Feijão | Salada de Rabanete, Alface e Milho  Carne Moída com Vagem  Polenta  Arroz  Lentilha |
| **Lanche**  **da**  **Tarde** | Fruta  Vitamina de Morango Orgânico  Rosquinhas Integrais | Fruta  Iogurte de Fruta  Pão de Banana | Fruta  Suco de Fruta  Pãozinho de Cenoura com Requeijão | Frutas Picadas com Mel  Tapioca de Queijo | Fruta  Iogurte de Fruta  Biscoitos de Polvilho | Fruta  Suco de Fruta  Sanduíche de Guacamole | Fruta  Suco de Fruta  Pão Sírio com Pasta de Grão de Bico |
| **Jantar** | Salada de Cenoura Baby e Brócolis  Bobó de Peixe  Arroz | Sopa de Feijão com Macarrão, Legumes e Carne | Jardineira de Legumes com Ervilha  Capeletti de Frango com Molho de Tomate | Salada de Frango, Ovos de Codorna, Alface, Tomate Cereja, Milho, e Macarrão Integral | Omelete de Espinafre  Torta de Legumes | Sopa de Macarrão Fazendinha com Carne Moída, Legumes e Couve | Salada de Brócolis e Tomate Cereja  Risoto de Frango |