

**CARDÁPIO SEMANAL 16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | Fruta  Iogurte de Fruta  Pão Integral com Ovos Mexidos | Fruta  Suco de Laranja  Crepioca com Queijo Branco | Fruta  Vitamina de Banana com Aveia  Biscoitos Caseiros | Suco de Fruta  Torradas Amanteigadas  Cubinhos de Queijo | Leite  Banana da Terra Cozida  Biscoitos de Polvilho | Fruta  Suco de Laranja  Sanduíche de Queijo Quente | Fruta  Iogurte com Mel e Granola  Bolo de Maracujá |
| **Lanche** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Rúcula  Picadinho de Carne com Legumes  Polenta  Arroz  Feijão | Salada de Cenoura e Ervilha  Bifinho de Frango  Batatas Assadas com Ervas Frescas  Arroz  Feijão | Salada de Chuchu e Brócolis  Almôndegas de Carne e Beterraba  Baroa Ensopadinha  Arroz  Feijão | Salada de Beterraba, Tomate e Vagem  Omelete Assada  Bifum com Brócolis  Arroz  Feijão | Salada de Alface, Pepino e Milho  Bife de Panela com Cenoura  Farofa de Vagem  Arroz, Feijão | Salada de Couve-flor, Alface Roxa e Tomate Cereja  Peixe Grelhado  Purê de Batatas  Arroz  Feijão | Salada de Legumes Cozidos  Frango Assado  Macarrão de Palmito com Molho de Tomate  Arroz, Feijão |
| **Lanche**  **da**  **Tarde** | Fruta  Suco de Fruta  Cupcakes de Cenoura com Cacau | Fruta  Milho Cozido  Torradas com Requeijão | Fruta  Smoothie de Morango Orgânico  Pãozinho Com Ovo Mexido | Espetinho de Frutas  Com Mel e Granola  Leite Fermentado | Fruta  Suco de Fruta  Pão de Queijo | Fruta  Iogurte de Fruta  Biscoitos de Gergelim com Manteiga | Fruta  Suco de Fruta  Sanduíche de Queijo Branco, Alface e Tomate |
| **Jantar** | Salada de Beterraba e Alface  Argolinha com Carne Moída | Omelete  (ou Ovos Mexidos)  Abóbora Ensopada  Arroz com Brócolis | Sopa de Letrinhas  com Carne, Couve e Legumes | Salada de Grão de Bico e Legumes  Panqueca Colorida de Frango | Picadinho de Carne com Legumes  Cabelo de Anjo no Azeite | Salada de Alface, Pepino e Tomate  Hambúrguer Caseiro Assado Arroz | Cenouras baby, Tomate Cereja e Ovos de Codorna  Arroz com Frango e Milho |