

**CARDÁPIO SEMANAL 16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | FrutaIogurte de FrutaPão Integral com Ovos Mexidos | FrutaSuco de LaranjaCrepioca com Queijo Branco | FrutaVitamina de Banana com AveiaBiscoitos Caseiros  | Suco de FrutaTorradas AmanteigadasCubinhos de Queijo | LeiteBanana da Terra CozidaBiscoitos de Polvilho | FrutaSuco de LaranjaSanduíche de Queijo Quente | FrutaIogurte com Mel e GranolaBolo de Maracujá |
| **Lanche**  | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de RúculaPicadinho de Carne com LegumesPolentaArrozFeijão | Salada de Cenoura e ErvilhaBifinho de FrangoBatatas Assadas com Ervas FrescasArrozFeijão | Salada de Chuchu e BrócolisAlmôndegas de Carne e BeterrabaBaroa EnsopadinhaArrozFeijão | Salada de Beterraba, Tomate e VagemOmelete AssadaBifum com BrócolisArrozFeijão | Salada de Alface, Pepino e MilhoBife de Panela com CenouraFarofa de VagemArroz, Feijão | Salada de Couve-flor, Alface Roxa e Tomate CerejaPeixe GrelhadoPurê de BatatasArrozFeijão | Salada de Legumes Cozidos Frango AssadoMacarrão de Palmito com Molho de TomateArroz, Feijão |
| **Lanche****da** **Tarde** | FrutaSuco de FrutaCupcakes de Cenoura com Cacau | FrutaMilho CozidoTorradas com Requeijão | FrutaSmoothie de Morango OrgânicoPãozinho Com Ovo Mexido | Espetinho de FrutasCom Mel e GranolaLeite Fermentado | FrutaSuco de FrutaPão de Queijo | FrutaIogurte de FrutaBiscoitos de Gergelim com Manteiga | FrutaSuco de FrutaSanduíche de Queijo Branco, Alface e Tomate |
| **Jantar** | Salada de Beterraba e AlfaceArgolinha com Carne Moída | Omelete(ou Ovos Mexidos)Abóbora EnsopadaArroz com Brócolis |  Sopa de Letrinhas com Carne, Couve e Legumes | Salada de Grão de Bico e LegumesPanqueca Colorida de Frango | Picadinho de Carne com LegumesCabelo de Anjo no Azeite | Salada de Alface, Pepino e Tomate Hambúrguer Caseiro Assado Arroz | Cenouras baby, Tomate Cereja e Ovos de CodornaArroz com Frango e Milho |