

**CARDÁPIO SEMANAL 20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | Fruta  Iogurte de Fruta  Torradas com Geleia Sem Açúcar | Fruta  Suco de Laranja  Sanduíche de Queijo Branco | 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 Integral com Requeijão | Fruta  Leite Fermentado  Mini Bolinhos de Laranja |
| **Lanche** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Tomate Cereja e Brócolis  Isca de Carne  Abóbora Refogada  Arroz  Feijão | Salada de Couve-flor e Cenoura  Omelete de Queijo  Espaguete de Abobrinha com Azeite e Ervas  Arroz, Feijão | Salada de Beterraba, Palmito e Alface  Bifinhos de Frango  Macarrão com Molho Branco e Cogumelos  Arroz  Feijão | Salada de Alface Roxa, Chuchu e Milho  Escondidinho de Carne Moída  Cenoura Refogada  Arroz  Feijão | Salada de Legumes com Grão-de-bico  Peixe Assado  Arroz com Brócolis  Feijão | Salada de Tomate, Ervilha e Baroa  Carne Assada  Farofa Colorida  Arroz  Feijão | Salada de Alface, Beterraba e Pepino  Estrogonofe de Frango  Batatas Sauté  Arroz |
| **Lanche**  **da**  **Tarde** | Fruta  Vitamina de Morango Orgânico  Rosquinhas Integrais | Fruta  Iogurte de Fruta  Bolo de Maçã com Canela | Fruta  Suco de Abacaxi  Mini Pão de Batata com Patê de Frango | Frutas Picadas com Granola e Mel  Biscoitos de Polvilho | Fruta  Iogurte de Fruta  Milho Cozido | Fruta  Suco de Uva  Sanduíche de Ricota com Cenoura | Fruta  Suco de Limão com Couve  Esfiha de Frango |
| **Jantar** | Carne Moída com Legumes e Polenta | Capeletti de Carne com Molho de Tomate com Beterraba | Salada de Brócolis e Cenoura Baby  Bolinhos de Peixe  Arroz | Salada Colorida de Arroz Integral  Frango Assado | Omelete de Espinafre  Torta de Legumes | Sopa de Letrinhas com Músculo, Legumes e Couve | Salada de Frango, Ovos de Codorna, Alface, Tomate Cereja, Milho, e Macarrão Integral |