

**CARDÁPIO SEMANAL 20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeições | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Café da Manhã** | FrutaIogurte de FrutaTorradas com Geleia Sem Açúcar | FrutaSuco de LaranjaSanduíche de Queijo Branco | Vitamina de Banana e CacauBiscoitos de Gergelim  | Iogurte de FrutaAipim Cozido ou Batata Doce Cozida | FrutaSuco de FrutaPão de Queijo | FrutaLeitePão Integral com Requeijão | FrutaLeite FermentadoMini Bolinhos de Laranja  |
| **Lanche**  | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Tomate Cereja e BrócolisIsca de CarneAbóbora RefogadaArrozFeijão | Salada de Couve-flor e CenouraOmelete de QueijoEspaguete de Abobrinha com Azeite e ErvasArroz, Feijão | Salada de Beterraba, Palmito e AlfaceBifinhos de FrangoMacarrão com Molho Branco e CogumelosArrozFeijão  | Salada de Alface Roxa, Chuchu e MilhoEscondidinho de Carne MoídaCenoura RefogadaArrozFeijão | Salada de Legumes com Grão-de-bicoPeixe AssadoArroz com Brócolis Feijão | Salada de Tomate, Ervilha e BaroaCarne AssadaFarofa ColoridaArrozFeijão | Salada de Alface, Beterraba e PepinoEstrogonofe de FrangoBatatas SautéArroz |
| **Lanche****da** **Tarde** | FrutaVitamina de Morango OrgânicoRosquinhas Integrais | FrutaIogurte de FrutaBolo de Maçã com Canela | FrutaSuco de AbacaxiMini Pão de Batata com Patê de Frango | Frutas Picadas com Granola e MelBiscoitos de Polvilho | FrutaIogurte de FrutaMilho Cozido | FrutaSuco de UvaSanduíche de Ricota com Cenoura | FrutaSuco de Limão com CouveEsfiha de Frango |
| **Jantar** | Carne Moída com Legumes e Polenta | Capeletti de Carne com Molho de Tomate com Beterraba | Salada de Brócolis e Cenoura BabyBolinhos de PeixeArroz | Salada Colorida de Arroz IntegralFrango Assado  | Omelete de EspinafreTorta de Legumes | Sopa de Letrinhas com Músculo, Legumes e Couve  | Salada de Frango, Ovos de Codorna, Alface, Tomate Cereja, Milho, e Macarrão Integral |