

**CARDÁPIO SEMANAL 21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 Fubá com Coco |
| **Lanche**  | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de ChicóriaPicadinho de Carne com LegumesPolentaArrozFeijão | Salada de Beterraba e ErvilhaBifinho de FrangoBatatas Assadas com AlecrimArroz, Feijão | Salada de Chuchu e BrócolisAlmôndegas de Carne e AveiaBaroa EnsopadinhaArrozFeijão | Salada de Cenoura, Tomate e Ervilha TortaOmelete AssadaRepolho RefogadoArroz, Feijão | Salada de Alface, Pepino e MilhoCarne Assada Desfiada com Cenoura em CubinhosFarofa de VagemArroz, Feijão | Salada de Couve-flor, Alface Roxa e Tomate CerejaPeixe GrelhadoPurê de AipimArrozFeijão | Salada de Legumes Cozidos Frango AssadoMacarrão de Palmito com Molho de TomateArroz, Feijão |
| **Lanche****da** **Tarde** | FrutaSuco de FrutaBolo de Cenoura | FrutaMilho CozidoTorradas com Requeijão | FrutaVitamina de FrutasPãozinho Com Ovo Mexido | Espetinho de FrutasCom Mel e GranolaBatata Doce Cozida | FrutaSuco de FrutaPão de Queijo | FrutaIogurte de FrutaBiscoitos de Gergelim com Creme de Ricota | 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 Verde 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 |