

**CARDÁPIO SEMANAL 21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 Fubá com Coco |
| **Lanche** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de Chicória  Picadinho de Carne com Legumes  Polenta  Arroz  Feijão | Salada de Beterraba e Ervilha  Bifinho de Frango  Batatas Assadas com Alecrim  Arroz, Feijão | Salada de Chuchu e Brócolis  Almôndegas de Carne e Aveia  Baroa Ensopadinha  Arroz  Feijão | Salada de Cenoura, Tomate e Ervilha Torta  Omelete Assada  Repolho Refogado  Arroz, Feijão | Salada de Alface, Pepino e Milho  Carne Assada Desfiada com Cenoura em Cubinhos  Farofa de Vagem  Arroz, Feijão | Salada de Couve-flor, Alface Roxa e Tomate Cereja  Peixe Grelhado  Purê de Aipim  Arroz  Feijão | Salada de Legumes Cozidos  Frango Assado  Macarrão de Palmito com Molho de Tomate  Arroz, Feijão |
| **Lanche**  **da**  **Tarde** | Fruta  Suco de Fruta  Bolo de Cenoura | Fruta  Milho Cozido  Torradas com Requeijão | Fruta  Vitamina de Frutas  Pãozinho Com Ovo Mexido | Espetinho de Frutas  Com Mel e Granola  Batata Doce Cozida | Fruta  Suco de Fruta  Pão de Queijo | Fruta  Iogurte de Fruta  Biscoitos de Gergelim com Creme de Ricota | 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 Verde 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 |