

**CARDÁPIO SEMANAL 23**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 LaranjaPãozinho Francês com Queijo | FrutaVitamina de AbacateTorradas com Manteiga  | Iogurte de FrutaPãozinho Integral com Ovos Mexidos | FrutaSuco de FrutaTapioca com Aveia e Queijo | FrutaLeiteBolo de Aveia e Frutas Secas | FrutaLeite FermentadoRaízes Cozidas |
| **Lanche**  | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Salada de AlfaceCarne Moída com CenouraMacarrão de Abobrinha no Azeite e AlhoArrozFeijão | Salada de Pepino com Beterraba e MilhoFilé de Frango GrelhadoEspaguete no Azeite com BrócolisArroz, Feijão | Salada de Agrião com Tomate e RepolhoCarne Assada Abóbora RefogadaArrozFeijão | Salada de Alface Roxa, Ervilha e PalmitoPeixe GrelhadoBatatas Assadas com Azeite e ErvasArrozFeijão | Salada de Brócolis e Cenoura Baby Omelete SimplesBolo de ChuchuArrozFeijão | Salada de Tomate CerejaPicadinho de Carne com InhameCouve RefogadaArrozFeijão | Salada de Grão-de-bico, Ovos de Codorna e AlfaceEscondidinho de FrangoCenoura RefogadaArroz, Feijão |
| **Lanche****da** **Tarde** | FrutaVitamina de MorangoPãozinho de Milho com Requeijão  | FrutaIogurte Natural Batido com BananaBolo de Limão | FrutaSuco de FrutaCookies Integrais  | Espetinhos de Frutas com Mel ou Calda de CacauChup-chup de Coco | FrutaIogurte de FrutaMilho Cozido | FrutaPão Palito(grissini)Cubinhos de Queijo Branco | FrutaSuco de FrutaPão com Patê de Creme de Ricota Caseiro e Azeitonas |
| **Jantar** | Ensopado de Carne com LegumesPolenta | Espetinho de Frango AssadoLetrinhas com Brócolis | Ovos MexidosFarofinha de Carne e VagemArroz com Cenoura | Isca de FrangoSouflé de LegumesArroz | Salada de Alface e Tomate CerejaTortinha de Batata com PeixeArroz | Arroz Colorido (com Frango Desfiado, Cenoura, Ervilha, Brócolis e Milho)  | Macarrão à BolonhesaLegumes Grelhados no Azeite e Ervas  |