

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS
SEGUNDA-FEIRA
TERÇA-FEIRA
QUARTA-FEIRA
QUINTA-FEIRA
SEXTA -FEIRA
LANCHE

- Frutas diversas

LANCHE

- Suco de manga
- Bolo de fubá

LANCHE

- Suco de melão com limão
- Bolo de laranja

LANCHE

- Frutas diversas

LANCHE

- Suco de manga
- Torradas

ALMOÇO

- Arroz, feijão
- Carne moída
- Farofa de cenoura
- Salada: alface, tomate
- Sobremesa: melancia

ALMOÇO

- Arroz, feijão
- Moqueca de peixe
- Pirão
- Salada: rúcula e cenoura
- Sobremesa: abacaxi

ALMOÇO

- Arroz, feijão
- Almondegas ao sugo
- Macarrão com alecrim
- Salada: mix de folhas com beterraba cozida
- Sobremesa: manga

ALMOÇO

- Arroz com açafrão e feijão
- Frango em cubo com batata
- Salada: tomate
- Sobremesa: manga

ALMOÇO

- Arroz, feijão
- Carne moída com inhame
- Salada: rúcula, cenoura
- Sobremesa: maçã

LANCHE

- Suco de limão
- Torradas

LANCHE

- Suco de melancia com morango
- Bolo de fubá

LANCHE

- Frutas diversas

LANCHE

- Suco de laranja
- Pão caseiro

LANCHE

- Banana com mel e granola

JANTAR

- Arroz, feijão
- Salada: brócolis e beterraba
- Strognoff de frango
- Batata saute
- Sobremesa: laranja

JANTAR

- Arroz, feijão
- Salada: mix de folhas e cenoura
- Musculo ensopado
- Sobremesa: melão

JANTAR

- Arroz, feijão
- salada: alface, abobora
- ovos mexidos
- farofa de cenoura
- Sobremesa: maçã

JANTAR

- Risoto primavera
- Feijão
- Repolho refogado
- Salada: brócolis, beterraba
- Sobremesa: morango

JANTAR

- Arroz, feijão
- Musculo com aipim
- Salada: rúcula, tomate
- Sobremesa: abacaxi

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E SEM AÇÚCAR.
OPÇÃO AO LANCHE DA MANHÃ: SUCO DE LARANJA LIMA OU OUTRA FRUTA.

SIMONE RUBENS VASSALO
Técnica em Nutrição / CRN - 89100134

CHRISTINA HELAL
Nutricionista / CRN4 - ES 12100363