

# Cardápio Refeição Semanal

SEMANA 2	Segunda (02/09)	Terça (03/09)	Quarta (04/09)	Quinta (05/09)	Sexta (06/09)
Acompanhamento	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
Massa		Espaguete ao molho pesto			Fusilli à primavera
Prato Principal	Bife acebolado	Omelete de queijo	Isclas de carne c/ Legumes	Filé de Frango grelhado	Maminha assada
Prato Principal	Isclas de Frango com Legumes	Lagarto recheado	Estrogonofe de frango	Isca de Carne c/ legumes	Frango xadrez
Guarnição	Purê de batata	Espinafre refogado	Couve refogada	Legumes sautee	Polenta Cremosa
Salada	Tomate/ acelga	Alface/ abobrinha	Pepino/ rúcula	Couve/ vinagrete	Tricolor/ chuchu
Sobremesa	Suco de Uva	Suco de Laranja c/ Acerola	Suco de Abacaxi	Suco de Manga	Suco da Horta (Limão/Maracujá e Couve)
Suco	Maça	Mamão	Salada de Frutas	Laranja	Abacaxi

# Cardápio Refeição Semanal

SEMANA 3	Segunda (09/09)	Terça (10/09)	Quarta (11/09)	Quinta (12/09)	Sexta (13/09)
Acompanhamento	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
Massa		Farfalle ao sugo			Espaguete c/ brócolis
Prato Principal	Almôndegas	Peixe assado	Escondidinho de carne	Omelete de legumes	Carne primavera
Prato Principal	Filé de frango à pizzaiolo	Carne de panela	Frango a caçadora	Isca de carne grelhada	Sobrecoxa assada
Guarnição	Creme de milho	Abobrinha refogada	Couve refogada	Legumes sautee	Escarola refogada
Salada	Alface / rabanete	Pepino/ escarola	Vinagrete / mix de folhas	Abóbora / agrião	Cenoura / rúcula
Sobremesa	Manga	Maçã	Melancia	Melão	Melancia
Suco	Suco de abacaxi	Suco de pêssego	Suco de manga	Suco de goiaba	Suco de laranja

# Cardápio Refeição Semanal

SEMANA 4	Segunda (16/09)	Terça (17/09)	Quarta (18/09)	Quinta (19/09)	Sexta (20/09)
Acompanhamento	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
Massa		Penne ao sugo			Espaguete ao alho e óleo
Prato Principal	Filé de frango ao molho de laranja	Bife a rolê	Tilápia assada ao molho de limão	Bife grelhado	Frango caipira
Prato Principal	Panqueca de carne	Sobrecoxa assada c/ queijo cremoso	Escalope de panela	Omelete de queijo	Lasanha a bolonhesa
Guarnição	Abobrinha refogada	Purê misto	Legumes refogados	Chuchu refogado	Couve refogada
Salada	Mix de alface/ beterraba	Pepino / abobrinha	Chuchu / escarola	Acelga / milho	Mix de folhas / rabanete
Sobremesa	Laranja	Abacaxi	Banana	Maçã	Melancia
Suco	Suco de uva	Suco de melancia	Suco tropical	Suco de morango	Suco de tangerina

SEMANA 4	Segunda (23/09)	Terça (24/09)	Quarta (25/09)	Quinta (26/09)	Sexta (27/09)
Acompanhamento	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
Massa		Espaguete à primavera			Farfalle ao molho pesto
Prato Principal	Frango a espanhola	Hambúrguer fitness	Yakissoba	Filé de coxa c/ batata	Vaca atolada
Prato Principal	Bife a pizzaiolo	Panqueca de frango	Omelete de queijo	Bife acebolado	Isca de frango ensopado
Guarnição	Almeirão refogado	Creme de espinafre	Legumes sauttee	Escarola refogada	Farofa rica
Salada	Agrião / tomate	Vinagrete / mix de folhas	Couve / chuchu	Acelga / tomate	Tricolor / alface
Sobremesa	Mamão	Maçã	Salada de frutas	Laranja	Banana
Suco	Suco de limão	Suco de manga	Suco de abacaxi	Suco de goiaba	Suco de uva

Responsável: Frédina Cristina Ribeiro CRN3 41249

Cardápio sujeito à alterações