

Cardápio semanal

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
SEGUNDA	Ovos mexidos com queijo Café	Bife grelhado; salada de rúcula e tomate, brócolis refogado com alho	Iogurte Mamão Chia	Panqueca de carne moída com tomate, cebola e molho vermelho
TERÇA	Pão integral com requeijão Café com leite	Omelete com cebola e tomate; salada de cenoura e palmito, couve refogada	Bolo de maçã Chá	Frango xadrez com salada de folhas
QUARTA	Bolo de maçã Suco verde	Bife de frango, legumes assados, salada de folhas	Salada de frutas Nozes e castanhas Coalhada	Arroz de forno com carne e legumes
QUINTA	Salada de frutas com aveia Café	Lasanha de abobrinha com carne moída, salada de alface e tomate cereja	Pão de frigideira com queijo Capuccino	Omelete com queijo, tomate, manjerão e oregano
SEXTA	Tapioca com queijo Chá	Peixe assado, purê de batata doce, salada de rucula com manga e tomate	Banana com aveia e mel Torrada com cotage	Bife de porco, queijo coalho grelhado e salada de folhas variadas
SÁBADO	Crepioça com banana e queijo Café	Carne assada com cenoura, cebola e alho, farofa, salada de vinagrete	Broa Café	Hambúrguer caseiro Batata rústica assada
DOMINGO	Pão de queijo Café	Angu Frango com quiabo	Iogurte ou Kefir Amêndoas e frutas secas	Sopa de legumes com ovo gema mole