

CAFÉ DA MANHÃ

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Bebida láctea	Chá	Vitamina de frutas	Chá	Leite batido com cacau em pó 32%
Cereal Matinal sem açúcar	Pão caseiro com requeijão	Rosquinha de Chocolate	Bolo caseiro	Pão de forma integral com patê (frango ou atum)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

*** Sementes chia ou linhaça
*** Granola

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Arroz	Arroz	Arroz colorido	Arroz	Arroz com brócolis
Feijão	Feijão	Feijão	Lentilha	Feijão
Carne moída	Frango assado	Carne suína	Almondega	Stroganoff de frango
Purê de abóbora	Macarrão integral ao sugo	Farofa nutritiva	Creme de milho	Batata assada
Salada de abobrinha com tomate e milho	Salada mista de Acelga, tomate e cenoura	Salada de cenoura com chuchu	Jardineira de legumes	Salada de Alface picado com cenoura ralada

*** Torrada
*** Patê de beringela ou ricota ou grão de bico ou abacate

SOBREMESA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Melancia	Gelatina	Canjica	Sagu	Mousse de limão

LANCHE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Sanduíche com patê (frango ou atum)	Bolo caseiro	Pão de queijo	Panqueca de banana	Pastel assado de carne
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa

JANTAR

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Risoto de Frango e legumes	Creme de batata com carne e legumes	Quirera com frango	Macarronada	Polenta cremosa com carne moída ao molho

Rafaely C. D. Miranda
Nutricionista
CRN-PR 17074