

CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista responsável: Bruna Satie Ando CRN3: 47624

Refeição	Quarta – Feira	Quinta – Feira	Sexta – Feira	Sábado	Domingo	Segunda – Feira	Terça – Feira
	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025	22/03/2025	23/03/2025	24/03/2025	25/03/2025
Café da manhã 7:30h às 8:30h	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina
Fruta – 9h.	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:30h às 13h	Carne moída com batata Arroz Feijão Salada grega Sobremesa G: Doce de leite cremoso DM: Fruta	Vaca atolada Arroz Feijão Salada de folhas mistas Sobremesa: G e DM: Salada de fruta	Peixe empanado Arroz Lentilha Creme de milho Salada de rúcula com tomate Sobremesa G e DM: Creme de banana	Frango xadrez Arroz Feijão Acelga refogada Salada pepino com gergelim Sobremesa G: Pavê mousse de maracujá com chocolate DM: Fruta	Lasanha à bolonhesa Abobrinha assada Salada de acelga com cenoura ralada Sobremesa G: Doce de abóbora caseiro DM: Doce de abóbora caseiro Diet	Fritada de batata Arroz Feijão Brócolis refogado Salada de escarola, rúcula e rabanete Sobremesa G: Mousse de chocolate DM: Pudim Diet	Frango assado com legumes à moda italiana Arroz Feijão Salada de beterraba Sobremesa G e DM: Sorvete Natural
Hidratação – 14h	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
Lanche da tarde 15h as 16h	Bolo sensação Chá	Pão recheado com creme de queijo Achocolatado	Cinnamon roll de chocolate Café com leite	Rocambole de calabresa Suco	Banana Toast Chá	Quiche de alho poró Suco	Arroz doce caramelizado Café com leite
Jantar 18:30 às 19:30h	Sopa de carne	Caldo de mandioca batido	Sopa de legumes	Sopa de frango	Sopa de ervilha com macarrão	Polenta cremosa	Sopa de frango com legumes
Ceia 20h às 21h	G: Mingau de aveia DM: Mingau de aveia c/ adoçante	G: Mingau de baunilha DM: Mingau de baunilha c/ adoçante	G: Mingau de chocolate DM: Mingau de chocolate c/ adoçante	G: Mingau de cereais DM: Mingau de cereais c/ adoçante	G: Mingau de canela DM: Mingau de canela c/ adoçante	G: Mingau de morango DM: Mingau de morango c/ adoçante	G: Mingau de leite de coco DM: Mingau de leite de coco c/ adoçante

*De acordo com a temperatura do dia, o suco pode ser substituído por chá ou água aromatizada. *Cardápio sujeito a alterações

G = Dieta Geral

DM = Dieta para Diabéticos

