

# CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista responsável: Bruna Satie Ando CRN3: 47624

Refeição	Quarta – Feira	Quinta – Feira	Sexta – Feira	Sábado	Domingo	Segunda – Feira	Terça – Feira
	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024	21/09/2024	22/09/2024	23/09/2024	24/09/2024
<b>Café da manhã</b> 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
<b>Fruta – 9h.</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b> 11:30h às 13h	Ragu de pernil acebolado Arroz Feijão Polenta cremosa Salada de folhas mistas  Sobremesa G: Pudim de Morango e Baunilha c/ calda caramelo DM: Pudim Diet	Macarrão alho e óleo Linguiça calabresa fatiada acebolada Beterraba refogada Salada de alface americana com rabanete  Sobremesa: G e DM: Salada de fruta	Moqueca de peixe Arroz Grão de bico Abobrinha refogada Salada de cenoura ralada  Sobremesa Pavê de limão DM: Mousse de limão Diet	Estrogonofe de carne Arroz Feijão Mandioca frita Salada de almeirão  Sobremesa G e DM: Melão	Frango assado Capelete ao sugo Berinjela refogada  Sobremesa G e DM: Brigadeiro de leite ninho diet	Rocambole de carne moída com requeijão Arroz Feijão Escarola refogada Salada de macarrão c/ queijo e presunto  Sobremesa G e DM: Abacaxi assado com canela	Frango xadrez Arroz com gergelim Feijão Acelga Refogada Salada de pepino fatiado  Sobremesa G: Manjar com calda de ameixa DM: Pudim de coco diet
<b>Hidratação – 14h</b>	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
<b>Lanche da tarde</b> 15h as 16h	Torta de frango c/ milho e ervilha  Café com leite	Pão caseiro com creme de ricota e frutas secas  Achocolatado	Bolo de fubá c/ calda de goiabada  Suco	Hotdog de forno  Suco	Bolo de coco gelado  Chá	Bolinho de chuva  Achocolatado	Pão integral com patê de azeitona  Café com leite
<b>Jantar</b> 18:30 às 19:30h	Sopa de cebola	Sopa de feijão batido com linguiça	Sopa de legumes com macarrão	Sopa de carne com legumes	Creme de abóbora com frango	Sopa de fubá c/ couve	Sopa de frango com macarrão
<b>Ceia</b> 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

