

CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista responsável: Bruna Satie Ando CRN3: 47624

Refeição	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira	Sábado	Domingo	Segunda - Feira	Terça - Feira
	09/04/2025	10/04/2025	11/04/2025	12/04/2025	13/04/2025	14/04/2025	15/04/2025
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	Pernil desfiado ao molho de cerveja preta Arroz Feijão Chuchu refogado Salada de acelga e espinafre Sobremesa G: Panna Cotta de baunilha com calda de chocolate DM: Pudim de chocolate Diet	Lasanha de frango ao molho rosê Arroz Mix de legumes Mix de folhas Sobremesa G e DM: Salada de frutas	Peixe assado com creme de batata Arroz Lentilha Cenoura refogada Salada de agrião, alface e tomate Sobremesa G: e DM: Sorvete caseiro de frutas	Feijoada Light Arroz Farofa clássica Salada de vinagrete Sobremesa G: Mousse de chocolate DM: Fruta	Ragu de carne Macarrão Berinjela refogada Salada de acelga, alface e cebola Sobremesa G: Tiramissu DM: Pudim diet	Frango à parmegiana Arroz Feijão Salada de rúcula com cenoura ralada Sobremesa: G e DM: Danoninho caseiro	Carne moída com pimentão Arroz Feijão Batata-doce assada com páprica Salada de alface americana com pepino Sobremesa G e DM: Gelatina cremosa
Hidratação - 14h	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
Lanche da tarde 15h as 16h	Bauruzinho Suco	Cookie de aveia com chocolate Iogurte batido com fruta	Torta de abobrinha com linguiça e bacon Suco	Bolo de iogurte Café com leite	Pão de ricota Suco	Bolinho de chuva de aipim Chá	Croque Monsieur Café com leite
Jantar 18:30 às 19:30h	Sopa de carne com legumes e macarrão	Caldo de mandioca	Sopa de cebola	Polenta cremosa com frango desfiado	Sopa de cenoura com carne	Caldo de legumes com macarrão	Sopa de fubá com frango
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

