

CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista responsável: Bruna Satie Ando CRN3: 47624

Refeição	Quarta – Feira	Quinta – Feira	Sexta – Feira	Sábado	Domingo	Segunda – Feira	Terça – Feira
	29/01/2025	30/01/2025	31/01/2025	01/02/2025	02/02/2025	03/02/2025	04/02/2025
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	Frango assado ao molho Arroz com brócolis Feijão Salada vinagrete Sobremesa G: Beijinho de colher DM: Pudim Diet	Ragu de pernil desfiado com polenta Arroz Feijão Salada de acelga Sobremesa: G e DM: Salada de frutas	Peixe assado com vegetais e ervas Arroz Feijão fradinho Beterraba refogada Salada de agrião Sobremesa G: Doce de abobora caseiro com cravo	Estrogonofe de frango Arroz Feijão Batata assadas com ervas Salada de alface americana com tomate Sobremesa G: Brigadeirão DM: Pudim de chocolate	Lasanha à bolonhesa Arroz Maionese Sobremesa G e DM: Sorbet de melancia	Frango assado com alho e limão Arroz Feijão Farofa de beterraba Salada de rúcula Sobremesa G: Curau Dm: Fruta	Cupim na manteiga Arroz colorido Feijão Couve flor refogada Salada de alface com rabanete Sobremesa G e Dm: Sorvete natural
Hidratação – 14h	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
Lanche da tarde 15h as 16h	Bolo de maçã com cravo e canela Chá	Hot dog de forno Refrigerante	Cookie de laranja com uva passa Achocolatado	Pastelão de frango Suco	Pão de milho Café com leite	Torta salgada Suco	Bolo Napolitano Leite de morango
Jantar 18:30 às 19:30h	Sopa de cenoura com frango	Sopa de legumes com carne desfiada	Caldo verde	Canja de galinha	Sopa de legumes com macarrão	Creme de batata com cebolinha	Sopa de carne com legumes e macarrão
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

