

Alimentação saudável. Aprendizado para a vida toda.



Débora Blanco CRN | 3-40979

Primeira Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arroz Feijão carioca Nuggets de legumes Creme de espinafre Salada de tomate	Arroz Feijão carioca Picadinho de carne com batata Salada de alface	Arroz Feijoadinha Couve refogada Farofa Salada de tomate	Macarrão ao molho bolonhesa Salada de acelga, cenoura e vagem	Arroz Feijão carioca Peixe a dorê Purê de abóbora Salada de repolho

Segunda Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arroz Feijão carioca Estrogonofe de legumes Batata palha Salada de acelga	Arroz Feijão carioca Hamburguinho de carne Purê de batata Salada de tomate com pepino	Arroz Feijão carioca Lombo suíno assado Polenta cremosa Salada de alface	Arroz Feijão carioca Carne moída refogada Seleta de legumes Salada mix de repolho	Arroz Feijão carioca Filé de frango grelhado Salada de alface com cenoura ralada

Terceira Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arroz Feijão carioca Ovo cozido temperado Batata palha Salada mix de folhas	Arroz Feijão carioca Frango em cubos com milho Brócolis alho e óleo Salada de beterraba	Arroz Feijão carioca Feijoadinha Couve refogada Farofa Salada de tomate	Macarrão ao molho sugo Frango assado Salada de feijão branco com vinagrete	Arroz Feijão carioca Peixe a dorê Purê de batata com mandioquinha Salada de brócolis

Quarta Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arroz Feijão carioca Abóbora gratinada Salada de acelga	Arroz Feijão carioca Hamburguinho de frango Creme de milho Salada de repolho com beterraba ralada	Arroz Feijão carioca Carne assada Farofa de abobrinha com cenoura Salada de repolho com milho	Arroz Feijão carioca Frango de panela Seleta de legumes Salada de couve fininha	Arroz Feijão carioca Carne moída á jardineira Salada de alface

Cardápio sujeito a alterações | O cardápio é dividido em 4 semanas, tendo início toda segunda-feira.