

Alimentação saudável. Aprendizado para a vida toda.



Débora Blanco CRN | 3-40979

Primeira Semana

Segunda

Arroz
Feijão carioca
Nuggets de legumes
Creme de espinafre
Salada de tomate

Terça

Arroz
Feijão carioca
Tirinha de carne
acebolada
Batata sauté
Salada de alface

Quarta

Arroz
Feijoadinha
Couve refogada
Farofa
Salada de tomate

Quinta

Nhoque ao molho
sugo
Isca de frango á
milanesa
Salada de acelga,
cenoura e vagem

Sexta

Arroz
Feijão carioca
Peixe a dorê
Purê de abóbora
Salada de repolho

Segunda Semana

Segunda

Arroz
Feijão carioca
Estrogonofe de
palmito
Batata palha
Salada de acelga

Terça

Arroz
Feijão carioca
Hamburguinho de
carne
Purê de batata
Salada de tomate
com pepino

Quarta

Arroz
Feijão carioca
Lombo suíno
assado
Couve refogada
Salada de alface

Quinta

Arroz
Feijão carioca
Carne moída
refogada
Chuchu refogado
Salada mix de repolho

Sexta

Arroz
Feijão carioca
Sobrecoxa assada
Salada de alface
com cenoura
ralada

Terceira Semana

Segunda

Arroz
Feijão carioca
Legumes a chinesa
Salada mix de
folhas

Terça

Arroz
Feijão carioca
Lagarto assado
Brócolis alho e óleo
Salada de beterraba

Quarta

Arroz
Feijão carioca
Feijoadinha
Couve refogada
Farofa
Salada de tomate

Quinta

Macarrão ao molho
sugo
Frango assado
Salada de feijão
branco com
vinagrete

Sexta

Arroz
Feijão carioca
Peixe a dorê
Purê de batata com
mandioquinha
Salada de brócolis

Quarta Semana

Segunda

Arroz
Feijão carioca
Berinjela empanada
Salada de acelga

Terça

Arroz
Feijão carioca
Hamburguinho de
frango
Creme de milho
Salada de repolho
com beterraba
ralada

Quarta

Arroz
Feijão carioca
Carne assada
Farofa de abobrinha
com cenoura
Salada de repolho
com milho

Quinta

Arroz
Feijão carioca
Estrogonofe de
frango
Seleta de legumes
Salada de couve
fininha

Sexta

Arroz
Feijão carioca
Carne moída á
jardineira
Salada de alface