

# Alimentação saudável. Aprendizado para a vida toda.



Débora Blanco CRN | 3-40979

Primeira Semana

## Segunda

Arroz  
Feijão carioca  
Suflê de couve flor  
com queijo  
Farofa de legumes  
Salada mix de folhas  
verdes

## Terça

Arroz  
Feijão carioca  
Picadinho de carne  
com legumes  
Purê de batata  
Salada de alface

## Quarta

Arroz  
Feijão carioca  
Frango com milho  
Farofa de cenoura  
com abobrinha  
Salada de mix de  
repolho

## Quinta

Arroz  
Feijão carioca  
Macarrão ao molho  
sugo  
Carne moída com  
vagem  
Salada de acelga  
fininha

## Sexta

Arroz  
Feijão carioca  
Omelete de queijo  
Salada de alface  
com pepino

Segunda Semana

## Segunda

Arroz  
Feijão carioca  
Bolinho de arroz  
com queijo  
Salada de couve  
fininha com tomate  
cereja

## Terça

Arroz  
Feijão carioca  
Estrogonofe de  
frango  
Batata palha  
Salada de alface

## Quarta

Arroz  
Feijão carioca  
Feijoada  
Couve refogada  
Farofa  
Salada de tomate

## Quinta

Arroz  
Feijão carioca  
Frango grelhado  
Abóbora refogada  
Salada de acelga  
fininha

## Sexta

Arroz  
Feijão carioca  
Peixe a dorê  
Brócolis alho e alho  
Salada de beterraba

Terceira Semana

## Segunda

Arroz  
Feijão carioca  
Hamburguer de  
carne vegetal  
Brócolis refogado  
Salada de alface

## Terça

Arroz  
Feijão carioca  
Hamburguinho de  
carne  
Purê de batata com  
mandioquinha  
Salada de acelga  
com pepino

## Quarta

Arroz  
Feijão carioca  
Isca de carne  
acebolada  
Legumes sauté  
Salada de couve  
fininha

## Quinta

Arroz  
Feijão carioca  
Macarrão ao molho  
sugo  
Frango assado  
Salada mix de  
repolho com  
cenoura ralada

## Sexta

Arroz  
Feijão carioca  
Carne moída á  
jardineira  
Salada de alface

Quarta Semana

## Segunda

Arroz  
Feijão carioca  
Ovo de codorna cozido  
Batata rústica com  
ervas  
Salada de acelga fininha

## Terça

Arroz  
Feijão carioca  
Hamburguinho de  
frango  
Purê de abóbora  
Salada de alface

## Quarta

Arroz  
Feijão carioca  
Feijoada  
Couve refogada  
Farofa  
Salada de tomate

## Quinta

Arroz  
Feijão carioca  
Carne moída com  
cenoura  
Salada de alface

## Sexta

Arroz  
Feijão carioca  
Peixe a dorê  
Purê de batata  
Salada mix de folhas  
verdes