

Cardápio

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Alimento principal	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
* Complemento	Pão integral com mel	Bolo caseiro de cenoura	Legumes cozidos com molho e torrada	Pão de trigo com queijo	Pão com ricota ou patê de legumes
Bebida	Maracujá ou água saborizada ou chá	Limão ou uva ou água saborizada ou chá	Abacaxi ou maracujá, chá ou água saborizada	Uva ou limão ou água saborizada ou chá	Acerola ou abacaxi ou chá ou água saborizada

* Complementos que podem substituir o indicado na tabela diária

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Pão de trigo com manteiga	Bolo de laranja	Espiga de milho cozida	Pão integral com requeijão	Pastel de forno de legumes
Pão de batata com geléia	Bolo de maçã	Torta de legumes	Pão de queijo	Rosca de polvilho caseira
Pão integral com goiabada	Bolo de fubá	Espetinho com tomate cereja, manjeriço e ovo de codorna	Torrada de queijo derretido	Pãozinho com alho e ervas
Pão de milho com queijo minas	Bolo de banana	Sopa de legumes com torrada	Torta de espinafre	Kibe vegetariano ou de ricota
Pão integral com queijo cottage	Bolo mesclado	Iogurte com granola ou copo com mix de castanhas/passas	Pão sírio no forno com queijo derretido (imitação de pizza)	Pipoca de panela ou pinhão cozido

Nutricionista Vanessa Davies