

Semana de: 02 a 06/03

Semana 1

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Pão carequinha com muçarela e tomate temperado. Suco de fruta e achocolatado/ fruta	Pão de forma e pão de forma integral com patê de frango Suco de fruta e iogurte/fruta	Pipoca Suco de fruta e achocolatado fruta	Pão francês e pão francês integral com blanquet Suco de fruta e iogurte/fruta	Bolo de laranja Suco de fruta e Achocolatado fruta
Almoço	Arroz/ Arroz integral + Feijão Lasanha à Bolonhesa/ carne moída Cenoura sauté Salada: Alface e beterraba ralada Sobremesa: fruta	Arroz/ Arroz integral + Feijão preto Lombo assado Farofa de aveia e couve refogada Salada: tomate cereja e pepino Sobremesa: fruta	Arroz/ Arroz integral + Feijão Coxinha de frango Macarrão integral alho e óleo Salada: Rúcula e cenoura ralada Sobremesa: fruta	Arroz/ Arroz integral + Feijão Estrogonofe de carne (iogurte) Batata palha Salada: Alface roxa e chuchu em cubos Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Isca de frango acebolada Nhoque ao sugo (molho caseiro) Salada: Acelga temperada e ervilha fresca Sobremesa: fruta
Lanche	Pão carequinha com muçarela e tomate temperado. Suco de fruta e achocolatado/ fruta	Pão de forma e pão de forma integral com patê de frango Suco de fruta e iogurte/fruta	Pipoca Suco de fruta e achocolatado fruta	Pão francês e pão francês integral com blanquet Suco de fruta e iogurte/ fruta	Bolo de laranja Suco de fruta e Achocolatado fruta
Jantar	Canja	Sopa de legumes com carne moída	Risoto de legumes com ovos	Creme de mandioquinha com espinafre e frango desfiado	Sopa da vovó

Semana de: 09 a 13/03

Semana 2

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Pão francês e pão francês integral/ recheio pizza Suco de fruta e iogurte/ fruta	Pão de batata e patê de atum com alface Suco de fruta e achocolatado/fruta	Pipoca Suco de fruta e iogurte fruta	Pão de forma e pão de forma integral com queijo minas e tomate Suco de fruta e achocolatado/ fruta	Bolo integral de maçã Suco de fruta e iogurte fruta
Almoço	Arroz/Arroz integral + Feijão Frango à pizzaiolo Vagem refogada Salada: Agrião e milho Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Carne em cubos Purê de legumes Salada: Repolho temperado e tomate Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Salmão assado/ ovos mexidos Batata corada Salada: Couve refogada e cenoura em cubos Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Espetinho de frango Creme de milho saudável Salada: Alface e palmito Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Carne assada Tomate recheado Salada: Escarola e ovo de codorna Sobremesa: fruta
Lanche	Pão francês e pão francês integral/ recheio pizza Suco de fruta e iogurte fruta	Pão de batata e patê de atum com alface Suco de fruta e achocolatado/fruta	Pipoca Suco de fruta e iogurte fruta	Pão de forma e pão de forma integral com queijo minas e tomate Suco de fruta achocolatado/ fruta	Bolo integral de maçã Suco de fruta e iogurte fruta
Jantar	Macarrão integral à bolonhesa com molho de tomate, cenoura e beterraba	Sopa de feijão com legumes e frango	Sopa de fubá, caldo de feijão com ovos e couve	Sopa de mandioca com carne desfiada e espinafre	Canja

Semana de: 16 a 20/03

Semana 3

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Bolacha integral salgada e doce, biscoito polvilho e creck creck e patê 4 queijos Suco de fruta e achocolatado/fruta	Pão de forma e pão de forma integral com frios Suco de fruta e iogurte fruta	Pipoca Leite/ suco fruta	Pão francês e pão francês integral com tomate temperado (azeite e orégano) Suco de fruta e iogurte/ fruta	Bolo de cenoura Suco de fruta e achocolatado fruta
Almoço	Arroz/Arroz integral + Feijão Lombo acebolado Couve refogada/ farofa de aveia Salada: alface e tomate cereja Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Lasanha à bolonhesa/ carne moída Cenoura sauté Salada: Repolho temperado e milho-verde Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Frango assado Macarrão integral ao sugo Salada: Agrião e beterraba ralada Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Isclas de carne Torta de abóbora Salada: Escarola e pepino Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão c/ biomassa de banana-verde Hambúrguer de frango Purê de batata Salada: Alface-americana e ervilha Sobremesa: fruta
Lanche	Bolacha integral salgada e doce, biscoito polvilho e creck creck e patê 4 queijos Suco de fruta e achocolatado/fruta	Pão de forma e pão forma integral com frios Suco de fruta e iogurte/fruta	Pipoca Leite/ suco fruta	Pão francês e pão francês integral com tomate temperado (azeite e orégano) Suco de fruta e iogurte/ fruta	Bolo de cenoura Suco de Fruta e achocolatado fruta
Jantar	Sopa de tomate com aveia e frango desfiado	Creme de mandioquinha com ovos e espinafre	Risoto de carne com legumes	Panqueca de frango com legumes e molho	Sopa de feijão com legumes, macarrão integral e carne

Semana de: 23 a 27/03

Semana 4

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Pão francês e pão francês integral com queijo minas e pasta de amendoim Suco de fruta e iogurte/fruta	Pão de cenoura com blanquet Suco de fruta e achocolatado fruta	Pipoca Leite/ suco fruta	Pão de forma e pão de forma integral com patê de frango Suco de fruta e achocolatado/fruta	Bolo de chocolate Suco de fruta e iogurte fruta
Almoço	Arroz/Arroz integral + Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Salada: Acelga temperada e beterraba ralada/ Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Salmão assado e ovos mexidos Purê caipira Salada: alface-americana e pepino Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Bife à pizzaiolo Almôndegas de berinjela Salada: repolho temperado e tomate Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Frango desfiado Batata no forno Salada: Rúcula e milho-verde Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Almôndegas ao sugo Legumes sauté Salada: Alface e milho-verde Sobremesa: Fruta
Lanche	Pão francês e pão francês integral com queijo minas e pasta de amendoim Suco de fruta e iogurte/ fruta	Pão de cenoura com blanquet Suco de Fruta e achocolatado fruta	Pipoca Leite/ suco fruta	Pão de forma e pão de forma integral com patê de frango Suco de fruta e achocolatado/fruta	Bolo de chocolate Suco de fruta e iogurte fruta
Jantar	Caldo verde com couve e carne desfiada	Risoto de frango com legumes	Caldo de feijão com legumes e ovos	Sopa de mandioca com lombo desfiado e espinafre	Canja

#pensediferente



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche	Pão de aveia com presunto magro Suco de fruta e achocolatado fruta	Pão francês e pão francês integral com carne desfiada Suco de fruta e iogurte/fruta			
Almoço	Arroz/Arroz integral + Feijão Carne em cubos Torta de abóbora Salada: Agrião e palmito Sobremesa: fruta	Arroz/Arroz integral + Feijão Nuggets de frango Macarrão integral ao sugo Salada: Alface e tomate Sobremesa: fruta			
Lanche	Pão de aveia com presunto magro Suco de fruta e achocolatado Fruta	Pão francês e pão francês integral com carne desfiada Suco de fruta e iogurte/fruta			
Jantar	Creme de mandioquinha com espinafre e frango desfiado	Sopa de feijão, legumes e carne			



Alimentar-se
bem...

É pensar
diferente!

