



Cardápio para 1ª e 3ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com doce de leite	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com doce de leite	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão
Almoço	Carreiroiro Arroz e feijão Saladas	Molho de frango Polenta Arroz e feijão Saladas	Lombo de porco, refogado Mandioca Arroz e lentilha Saladas	Frango desfiado Arroz e feijão Saladas	Molho de frango Macarrão Arroz e feijão Saladas
Lanche I Lanche II	Suco natural + Bolo salgado	Fruta + Pão de queijo Suco natural	Fruta + Bolo de banana com aveia, calda 50% cacau	Fruta + Creme com sagu	Fruta + Bolo de cenoura com coco Chá de casca de fruta

NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE, CHÁ E SUCO!!!
NAS OUTRAS PREPARAÇÕES USAR O MÍNIMO!!!

Receita bolo de banana com aveia: *Ingredientes* (20 pedaços): 250g aveia, 1 colher (sopa) de fermento, 4 ovos, ½ xícara de óleo, 4 bananas, 1 ½ xícara de açúcar. Opcional: 1 colher (chá) de canela.
Modo de preparo: bata no liquidificador os ovos, o óleo, as bananas e o açúcar. Despeje esta mistura na aveia com o fermento e a canela. Leve para assar em forma untada, em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.



Cardápio para a 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com doce de leite	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com doce de leite	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão
Almoço	Carne moída Macarrão ao alho e óleo Arroz e feijão Saladas	Frango com molho branco Arroz e feijão Saladas	Lombo de porco, refogado Batata doce Arroz e lentilha Saladas	Frango desfiado Arroz e feijão Saladas	Galinhada Arroz e feijão Saladas
Lanche I Lanche II	Suco natural + Pizza de frango (massa de bolo)	Fruta + Bolo de maçã com canela	Fruta + Arroz doce, com cacau	Fruta + Palitinho salgado Chocolate quente 50% cacau	Fruta + Bolo de laranja, com calda de laranja

Receita chocolate quente 50% cacau: *Ingredientes* (4 a 5 xícaras): 1 litro de leite, 3 colheres (sopa) de chocolate em pó 50% cacau, 3 colheres (sopa) de açúcar, 1 colher (sopa) de amido de milho (ajuste, se necessário), 1 pitada de sal (realça o sabor), 1/2 colher (chá) de canela (opcional). *Modo de preparo:* em uma panela, dissolva o amido de milho em um pouco do leite (frio, para não empelotar) Adicione o restante do leite, o chocolate 50% e o açúcar. Leve ao fogo médio, mexendo sempre. Quando começar a engrossar, abaixe o fogo e continue mexendo por mais 2–3 minutos. Finalize com a pitada de sal e a canela.