



Cardápio para 1ª, 3ª e 5ª 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 requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão
Almoço	Molho de carne moída Polenta Arroz e feijão Saladas	Sopa de frango com legumes (massa cabelo de anjo)	Frango com molho Massa Arroz e feijão Saladas	Galinhada Feijão Saladas	Lombo de porco Arroz e lentilha Saladas
Lanche I Lanche II	Chocolate quente 50% cacau + Bolo salgado	Fruta + Bolo de cenoura com coco Chá de casca de fruta	Fruta + Bolo de banana com aveia, calda 50% cacau	Fruta + Creme com sagu Servir quentinho	Fruta + Pizza de frango Chá de casca de fruta

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

Bolo de milho
Arroz doce (servir quentinho)
Quentão (suco de uva)
Lanche junino



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 requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão	Leite com chocolate 50% cacau (sem açúcar). Pão com requeijão
Almoço	Molho de carne moída Massa Arroz e feijão Saladas	Sopa de frango com legumes (massa cabelo de anjo)	Frango com molho Polenta Arroz e feijão Saladas	Carreiroiro Feijão Saladas	Lombo de porco Arroz e lentilha Saladas
Lanche I Lanche II	Chocolate quente 50% cacau + Palitinho salgado	Fruta + Bolo de maçã com canela Chá de casca de fruta	Fruta + Bolo simples Chá de casca de fruta	Fruta + Arroz doce, com cacau	Fruta + Bolo de laranja, com calda de laranja Chá de casca de fruta

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

Bolo de milho
Arroz doce (servir quentinho)
Quentão (suco de uva)
Lanche junino