

Cardápio de refeições semanal

03 de Janeiro à 07 de Janeiro de 2022



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Alface	Agrião/Cenoura	Rúcula/Pepino	Acelga	Maionese
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Carne moída com legumes	Escondidinho de frango	Filé de frango a parmegiana	Carne no molho	Macarrão ao sugo
-	-	-	Mandioca frita	Frango em iscas acebolado
Brigadeiro	Fruta da estação	Mousse de chocolate	Fruta da estação	Gelatina

Nutricionista: Ana Carolina de Oliveira Marques - CRN: 52117

Ana Carolina de Oliveira Marques
CRN 52117

"Quando a alimentação é ruim, a medicina não funciona; Quando a alimentação é boa, a medicina não é necessária"

Cardápio de refeições semanal

10 de Janeiro à 14 de Janeiro de 2022



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-	Repolho	Alface/Cenoura	Acelga/Tomate	Maionese
Arroz branco	Arroz branco	Vinagrete	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijoada	Feijão carioca	Feijão carioca
Lombo assado	Hamburguer a pizzaiolo	Couve refogado	Escondidinho de calabresa	Macarrão a bolonhesa
Virado de couve	Batata frita	Farofa pronta	-	-
Bananinha	Fruta da estação	Canjica	Fruta da estação	Gelatina

Nutricionista: Ana Carolina de Oliveira Marques - CRN: 52117

Ana Carolina de Oliveira Marques
CRN 52117

"Quando a alimentação é ruim, a medicina não funciona; Quando a alimentação é boa, a medicina não é necessária"

Cardápio de refeições semanal

17 de Janeiro à 21 de Janeiro de 2022



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Alface	Acelga/Tomate	Repolho	Rúcula/Beterraba	Alface/Cenoura
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Panqueca de frango	Filé de peixe empanado	Rocambole de carne	Bisteca	Macarrão de forno
-	Purê de batata	-	Farofa	Cubos de frango
Dan top	Fruta da estação	Bolo gelado	Fruta da estação	Gelatina

Nutricionista: Ana Carolina de Oliveira Marques - CRN: 52117

Ana Carolina de Oliveira Marques
CRN 52117

"Quando a alimentação é ruim, a medicina não funciona; Quando a alimentação é boa, a medicina não é necessária"

Cardápio de refeições semanal

24 de Janeiro à 28 de Janeiro de 2022



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Alface	Agrião/Cenoura	Rúcula/Pepino	Acelga	Alface/Cenoura
Arroz branco	Arroz branco	Vinagrete	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijoada	Feijão carioca	Feijão carioca
Strogonoff de frango	Frango xadrez	Couve refogado	Filé de frango	Lasanha a bolonhesa
Batata palha	-	Farofa pronta	Creme de milho	-
Paçoca	Fruta da estação	Mousse de Maracujá	Fruta da estação	Bolo decorado

Nutricionista: Ana Carolina de Oliveira Marques - CRN: 52117

Ana Carolina de Oliveira Marques
CRN 52117

"Quando a alimentação é ruim, a medicina não funciona; Quando a alimentação é boa, a medicina não é necessária"

Cardápio de refeições semanal

31 de Janeiro à 04 de Fevereiro de 2022



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-	Repolho	Alface/Cenoura	Acelga/Tomate	Maionese
Arroz branco	Arroz branco	Vinagrete	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijoada	Feijão carioca	Feijão carioca
Lombo assado	Hamburguer a pizzaiolo	Couve refogado	Escondidinho de calabresa	Macarrão a bolonhesa
Virado de couve	Batata frita	Farofa pronta	-	-
Bananinha	Fruta da estação	Canjica	Fruta da estação	Gelatina

Nutricionista: Ana Carolina de Oliveira Marques - CRN: 52117

Ana Carolina de Oliveira Marques
CRN 52117

"Quando a alimentação é ruim, a medicina não funciona; Quando a alimentação é boa, a medicina não é necessária"