



# Cardápio GERAL - Sem Ovo

fevereiro - 2021

	LANCHE	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolacha água e sal com manteiga</li><li>• Leite com Nescau</li><li>• Fruta: Maçã assada com canela</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Acelga e beterraba ralada</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• Tirinhas de frango grelhado</li><li>• Purê de batata</li><li>• Suflê de chuchu</li><li>• Fruta: Laranja</li><li>• Suco polpa de maracujá</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Alface</li><li>• Arroz / Feijão</li><li>• Hamburguinho caseiro</li><li>• Abobrinha refogada</li><li>• Fruta: Maçã</li><li>• Suco polpa de manga</li></ul>
TERÇA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolacha água e sal com requeijão</li><li>• Suco de limão c/ inhame e gengibre</li><li>• Fruta: Salada de frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Alface e tomate</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• Bifinho na chapa acebolado</li><li>• <b>Macarrão Fusilli (molho opcional: ao sugo/branco) - sem ovos</b></li><li>• Brócolis refogado na manteiga</li><li>• Fruta: Maçã</li><li>• Suco de limão com melancia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Milho</li><li>• Arroz/Feijão</li><li>• <b>Franguinho desfiado</b></li><li>• Legumes gratinados</li><li>• Fruta: Sorbet de banana</li><li>• Suco polpa de acerola</li></ul>
QUARTA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muffin de banana com aveia</li><li>• Suco polpa de maracujá</li><li>• Fruta: Melancia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Alface e pepino</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• Nuggets caseiro</li><li>• Creme de Milho</li><li>• <b>Espinafre refogado</b></li><li>• Fruta: Banana</li><li>• Suco polpa de manga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Acelga</li><li>• Arroz/ Feijão</li><li>• Picadinho de carne c/ tomate</li><li>• Couve-flor ao forno c/ queijo</li><li>• Fruta: Laranja</li><li>• Suco polpa de uva</li></ul>
QUINTA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolacha água e sal com requeijão</li><li>• Suco de abacaxi c/ hortelã</li><li>• Fruta: Sorbet de pêra c/ maçã</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Acelga e cenoura ralada</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• Carne moída</li><li>• <b>Macarrão Espaguete (molho opcional: ao sugo/branco) - sem ovos</b></li><li>• Mix de repolho</li><li>• Fruta: Danone de inhame e morango</li><li>• Suco polpa de goiaba</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Alface</li><li>• Arroz/Feijão</li><li>• Iscas de frango</li><li>• Batata doce assada</li><li>• Fruta: Melancia</li><li>• Suco polpa de caju</li></ul>
SEXTA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolacha água e sal com manteiga</li><li>• Suco polpa de uva</li><li>• Fruta: Mamão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Couve fininha e lentilha</li><li>• Arroz / Mix de grãos / Feijão</li><li>• Fricassê de Frango</li><li>• Batata rústica com alecrim</li><li>• Vagem</li><li>• <b>Sobremesa: Banana</b></li><li>• Suco polpa de acerola</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa Minestrone</li><li>• <b>Pizza de Mozzarella (massa integral) - sem ovos</b></li><li>• Fruta: Manga</li><li>• Suco de limão</li></ul>



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NUTRITIVA E SABOROSA!

