



Cardápio

NIDO - Sem Lactose

maio - 2021

	LANCHE	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none">• Bolacha água e sal• Suco natural• Fruta: Banana	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface e cenoura ralada• Arroz / Arroz integral / Feijão• Hambúrguer caseiro• Batata corada assada• Fruta: Maçã• Água	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface• Tirinhas de frango• Abóbora assada• Gelatina com pedacinhos de abacaxi• Água
TERÇA	<ul style="list-style-type: none">• Bolacha água e sal• Suco natural• Fruta: Mamão	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Escarola e pepino• Arroz / Arroz integral / Feijão• Filé de frango grelhado com cebola• Macarrão Espaguete: sugo• Brócolis refogado• Fruta: Banana• Água	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Escarola• Arroz/Feijão• Ovos poche• Cenoura sauté• Fruta: melancia• Água
QUARTA	<ul style="list-style-type: none">• Bolacha água e sal• Suco natural• Fruta: Melancia	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Repolho verde e tomate• Arroz / Arroz integral / Feijão• Carne moída com batata• Virado de couve com ovos• Fruta: Laranja• Água	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface• Frango com legumes• Fruta: mamão• Água
QUINTA	<ul style="list-style-type: none">• Bolacha água e sal• Suco natural• Fruta: banana	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface e escarola• Arroz / Arroz integral / Feijão• Frango refogado em cubos• Macarrão penne: sugo• Couve-flor refogada• Fruta: melancia• Água	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Acelga• Arroz/Feijão• Carne moída refogada• Couve refogada• Fruta: Maçã• Água
SEXTA	<ul style="list-style-type: none">• Bolacha água e sal• Suco natural• Fruta: Maçã	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Acelga e alface• Arroz / Arroz integral / Feijão• Carne moída refogada• Batata doce assada• Gelatina de uva• Água	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de carne com batata e legumes e macarrão de letrinhas• Pizza de queijo com tomate (massa integral) - não oferecer• Fruta: Banana• Água



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NUTRITIVA E SABOROSA!

