



CARDÁPIO – JANEIRO/2025

| 1° e 3° semana | 2° FEIRA | 3° FEIRA | 4° FEIRA | 5° FEIRA | 6° FEIRA |
|------------------------|---|--|--|---|---|
| Café da manhã | Pão de forma + manteiga + Leite com achocolatado | Sucrilhos com leite | Pão francês com requeijão + Suco | Torrada com manteiga + Leite com achocolatado | Pão de cará com requeijão + Leite com achocolatado |
| Almoço | Arroz + Feijão + filé de frango + salada de tomate | Arroz + Feijão + Tirinhas de frango + salada de alface | Arroz + Feijão + carne moída com purê de batatas | Arroz + Stroganoff de frango + batatas palha | Arroz + Feijão + Carne moída com vagem |
| Lanche da Tarde | Biscoito de Polvilho + Suco + Maçã sem casca | Pão de forma com peito de peru + Suco + banana em rodela | Pão tipo bisnaguinha + patê de preseunto + Suco + Melão em cubos | Muffin de cacau + Suco + porção de uvas | Pão de queijo + Suco + Salada de fruta |
| Jantar | Arroz + Feijão + Almôndegas ao sugo | Arroz + Feijão + frango desfiado com milho | Macarronada com molho de tomate turbinado com carne moída | Arroz + Feijão + carne assada | Arroz + Feijão + Picadinho de carne com legumes |
| 2° e 4° semana | | | | | |
| Café da manhã | Bolacha de leite + Leite com achocolatado | Ovos mexidos com suco de fruta | Queijo quente + vitamina de frutas | Pão de forma com requeijão + Leite com achocolatado | Rosquinhas + Leite com achocolatado |
| Almoço | Arroz + Feijoada Kids (com legumes e carne) Farofa de couve | Arroz + Feijão + Frango assado com batata doce | Arroz + Feijão + Hambúrguer caseiro Salada de beterraba | Arroz + Feijão + Frango ensopado com cenoura | Arroz + Feijão + frango grelhado + brócolis refogado |
| Lanche da Tarde | rosquinhas + gelatina + Suco | Torta salgada + Suco + melancia em cubos | Pão tipo bisnaguinha com requeijão + Suco + banana em rodela | Bolo + Suco + manga em cubo | Pão de queijo + Suco + porção de uvas |
| Jantar | Arroz + Feijão + Bife grelhado | Arroz + Feijão + Tirinhas de frango com tomate | Arroz + Feijão + Carne moída com purê | Arroz + Feijão + Isca de frango | Macarronada com molho de tomate turbinado e frango desfiado |

Elaborado por: Dra Nathália Guedes – Nutricionista (CRN3:15193)