

Cardápio de refeições semanal

03 de Fevereiro à 07 de Fevereiro de 2020



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-	Alface	-	Beterraba/Cebola	Maionese
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Panqueca de espinafre e queijo	Filé de frango	Carne de panela	Escondidinho de frango	Macarrão alho e óleo
-	Creme de milho	Torta de talos	-	Almôndega ao sugo
Fruta da estação	Brigadeiro	Fruta da estação	Dan top	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

02 de Março à 06 de Março de 2020



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Alface/Tomate	-	Rúcula	Repolho	Maionese
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Sufê de abobrinha e espinafre	Polenta/carne seca e couve	Panqueca de carne	Frango a chinesa	Macarrão com brócolis ao molho branco
-	-	-	-	-
Fruta da estação	Pé de moleque	Fruta da estação	Manjar	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

09 de Março à 13 de Março de 2020



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Alface	-	Acelga	-	Maionese
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Omelete de legumes	File de frango	Strogonoff de carne	Frango em cubos com legumes	Nhoque de batatas a bolonhesa
-	Sufê de espinafre	Batata palha	-	-
Fruta da estação	Paçoca	Fruta da estação	Brigadeiro	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

16 de Março à 20 de Março de 2020



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Couve	Acelga/tomate	-	Alface	Maionese
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Quiche de alho-poró	Pernil assado	Calabresa a vinagrete	Frango mediterrâneo	Lasanha a bolonhesa
-	-	-	-	-
Fruta da estação	Doce de abóbora	Fruta da estação	Maria mole	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

23 de Março à 27 de Março de 2020



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Calderada de legumes	Salada de alface e tomate	Acelga	-	Maionese
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Panqueca de queijo e escarola	Vaca atolada	Peixe assado	Strogonoff de frango	Macarrão a calabrian
	-	Pirão de peixe	Batata palha	-
Fruta da estação	Mousse de limão	Fruta da estação	Gelatina	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

30 de Março à 03 de Abril de 2020



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Mix de folhas	Pepino e tomate	-	-	Maionese
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Abobrinha recheada	Frango ao molho branco gratinado com batatas	Feijoada light	File de frango acebolado	Macarrão a bolonhesa
-	-	Virado de couve	Abóbora saute	-
Fruta da estação	Dan top	Fruta da estação	Pudim de morango	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"