

Julho 2016

Dia da semana		Segunda-Feira 04/07	Terça-Feira 05/07	Quarta-Feira 06/07	Quinta-Feira 07/07	Sexta-Feira 08/07
REFEIÇÃO	Prato principal	Lasanha à bolonhesa com molho nutritivo	Feijoada "light"	Sopa de legumes com carne	Frango em cubos	Frango assado
	Prato base	Arroz	Arroz	Arroz e feijão	Arroz e lentilha	Arroz e feijão
	Salada	Alface crespa e ervilha	Couve refogada e ovo	Mix de repolho	Alface americana e tomate	Rúcula picadinha com tomate
	Sobremesa	Gelatina	Banana	danette	Salada de frutas com suco de laranja	Melão
	Bebida	Água	Água	Água	Água	Água / Suco de Laranja

** Cesta de frutas diariamente*

Dia da semana		Segunda-Feira 11/07	Terça-Feira 12/07	Quarta-Feira 13/07	Quinta-Feira 14/07	Sexta-Feira 15/07
REFEIÇÃO	Prato principal	Quibe de forno	Torta madalena de frango	Capelleti ao sugo	Salmão assado ao molho de ervas	Picadinho de carne e cenoura
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Opcional: arroz e feijão	Arroz e batata	Arroz
	Salada	Abobrinha picadinha	Salada de beterraba ralada	Alface lisa	Tomate e repolho	Pepino
	Sobremesa	Gelatina	Banana	Gelatina	Laranja	Gelatina
	Bebida	Água	Água	Água	Água	Água / Suco de melão

** Cesta de frutas diariamente*

Dia da semana		Segunda-Feira 18/07	Terça-Feira 19/07	Quarta-Feira 20/07	Quinta-Feira 21/07	Sexta-Feira 22/07
REFEIÇÃO	Prato principal	Strogonoff de frango	Sopa de tomate	Hambúrguer com aveia	Torta de atum	Frango assado
	Prato base	Arroz e batata palha	Arroz	Arroz e feijão	Arroz	Arroz e Feijão
	Salada	Couve flor na salsa	Queijo quente	tomate	Cenoura ralada e ovo	Acelga com milho
	Sobremesa	Cocada	Gelatina	Melancia	gelatina	Gelatina
	Bebida	Água	Água	Água	Água	Água / Suco de limão

***Cesta de frutas diariamente**

Dia da semana		Segunda-Feira 25/07	Terça-Feira 26/07	Quarta-Feira 27/07	Quinta-Feira 28/07	Sexta-Feira 29/07
REFEIÇÃO	Prato principal	Sopa de capeletti	Carne de panela com mandioca	Panqueca de carne moída com molho sugo	Isclas de peixe empanadas no forno	Nuggets de frango saudáveis
	Prato base	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz e Feijão carioca	Arroz Feijão
	Salada	Tomate e pepino	Acelga Picadinha	Beterraba ralada	Alface crespa	Repolho com milho
	Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Mousse de maracujá	Melancia	Gelatina
	Bebida	Água	Água	Água	Água	Água / Suco de Melancia

**Cesta de frutas diariamente*