

## CARDÁPIO SEMANAL – PADRÃO

Nutricionista responsável: Bruna Satie Ando CRN3: 47624

| Refeição                               | Quarta – Feira   | Quinta – Feira   | Sexta – Feira   | Sábado   | Domingo   | Segunda – Feira  | Terça – Feira  |
|--|--|--|---|--|---|--|--|
|  | 08/05/2024   | 09/05/2024   | 10/05/2024  | 11/05/2024   | 12/05/2024  | 13/05/2024   | 14/05/2024   |
| <b>Café da manhã</b><br>7:30h às 8:30h | Café com leite<br>Pão francês / pão de forma integral com margarina  | Café com leite<br>Pão francês / pão de forma integral com margarina  | Café com leite<br>Pão francês / pão de forma integral com margarina   | Café com leite<br>Pão francês / pão de forma integral com margarina  | Café com leite<br>Pão francês / pão de forma integral com margarina   | Café com leite<br>Pão francês / pão de forma integral com margarina  | Café com leite<br>Pão francês / pão de forma integral com margarina  |
| <b>Fruta – 9h.</b>                     | Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Fruta  |
| <b>Almoço</b><br>11:30h às 13h         | Carne desfiada com polenta cremosa<br>Arroz<br>Feijão<br>Repolho refogado<br>Salada de pepino<br><br>Sobremesa<br>G: Sagu de uva<br>DM: Sagu de uva Diet | Sobrecoxa assada ao molho de laranja<br>Macarrão ao sugo<br>Chuchu refogado<br>Salada de acelga com cenoura ralada<br><br>Sobremesa<br>G e DM: Fruta | Moqueca de peixe<br>Arroz<br>Feijão<br>Pirão<br>Salada de rúcula com tomate<br><br>Sobremesa:<br>G: Pavê<br>DM: Pavê Diet | Charuto de repolho com frango moído ao molho branco<br>Arroz<br>Feijão<br>Ratatouille<br>Salada de escarola<br><br>Sobremesa<br>G: Sorbet de manga<br>DM: Sorbet de manga Diet | Rocambole com requeijão<br>Macarrão ao sugo<br>Espinafre refogado<br>Salada de alface com rabanete<br><br>Sobremesa<br>G: Creme de goiabada<br>DM: Creme de goiabada Diet | Fritada de atum<br>Arroz<br>Feijão<br>Mostarda refogada<br>Salada de brócolis<br><br>Sobremesa<br>G: Gelado de abacaxi<br>DM: Gelado de abacaxi Diet | Carne de panela<br>Arroz<br>Feijão<br>Legumes assados<br>Salada de berinjela<br><br>Sobremesa<br>G e DM: Fruta |
| <b>Hidratação – 14h</b>                | Gelatina   | Suco   | Gelatina  | Suco   | Gelatina  | Suco   | Gelatina   |
| <b>Lanche da tarde</b><br>15h as 16h   | Bauruzinho<br><br>Café com leite   | Curau<br><br>Suco  | Pão caseiro de frios<br><br>Acholotado  | Bolo de fubá com calda de goiabada<br><br>Chá  | Pastel de carne moída<br><br>Suco   | Bisnaguinha com geleia<br><br>Café com leite   | Torta de frango com requeijão<br><br>Suco  |
| <b>Jantar</b><br>18:30 às 19:30h       | Sopa cremosa de abóbora com frango   | Sopa de carne com legumes  | Sopa cremosa de canja de galinha  | Sopa de carne com macarrão   | Sopa cremosa de caldo verde   | Sopa de carne, legumes e macarrão  | Sopa de frango com legumes   |
| <b>Ceia</b><br>20h às 21h              | G: Mingau de aveia<br>DM: Mingau de aveia adoçante   | G: Mingau de baunilha<br>DM: Mingau de baunilha adoçante   | G: Mingau de chocolate<br>DM: Mingau de chocolate adoçante  | G: Mingau de fubá<br>DM: Mingau de fubá c/ adoçante  | G: Mingau de canela<br>DM: Mingau de canela c/ adoçante   | G: Mingau de morango<br>DM: Mingau de morango c/ adoçante  | G: Mingau de leite de coco<br>DM: Mingau de leite de coco c/ adoçante  |

\*De acordo com a temperatura do dia, o suco pode ser substituído por chá ou água aromatizada. \*Cardápio sujeito a alterações

G = Dieta Geral

DM = Dieta para Diabéticos