

CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista responsável: Bruna Satie Ando CRN3: 47624

Refeição	Quarta – Feira	Quinta – Feira	Sexta – Feira	Sábado	Domingo	Segunda – Feira	Terça – Feira
	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026	24/10/2026	25/10/2026	26/10/2026	27/10/2026
Café da manhã 7:30h às 8:30h	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão francês / pão de forma integral com margarina
Fruta – 9h.	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:30h às 13h	Fritada de forno tradicional Arroz Feijão Beterraba refogada Salada de acelga, cebola e tomate Sobremesa G: Gelatina cremosa DM: Gelatina cremosa diet	Quibe de forno com molho de alho Arroz Feijão Batata-doce assada Salada verde Sobremesa G: Creme branco com geleia de damasco DM: Creme branco com geleia diet	Peixe assado com molho de alho-poró Arroz Feijão Purê de cenoura Salada de alface crespa, tomate e cebola Sobremesa G: Pingo de leite DM: Gelatina diet	Fricassê de frango Arroz com brócolis Feijão Salada de rúcula, tomate cereja e cebola Sobremesa G: Romeu e julieta cremoso DM: Pudim diet de baunilha	Hamburguer à pizzaiolo Espaguete ao sugo Salada de maionese Salada de alface mista Sobremesa G: Mousse de chocolate DM: Pudim de chocolate diet	Pulled pork Arroz Feijão Farofa de cuscuz Salada coleslaw tradicional com molho de iogurte Sobremesa G e DM: Salada de frutas	Frango assado Arroz Feijão Batata e cenoura no vapor Salada de acelga com tomate e cebola Sobremesa G e DM: Doce de banana
Hidratação – 14h	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
Lanche da tarde 15h as 16h	Bolo de fubá Café com leite	Choripan com molho de chimichurri Suco	Mini pão de chocolate Chá de camomila	Torta de sardinha anos '80 Suco	Bolo de laranja com glacê e raspas Café com leite	Croque monsieur Suco	Cookies de baunilha Chá de erva-doce
Jantar 18:30 às 19:30h	Creme de abóbora	Caldo de carne com macarrão	Sopa de legumes com peixe branco e açafrão	Sopa cremosa de frango	Sopa de carne com tomate e macarrão	Caldo suíno	Canja de galinha
Ceia 20h às 21h	G: Mingau de aveia DM: Mingau de aveia c/ adoçante	G: Mingau de baunilha DM: Mingau de baunilha c/ adoçante	G: Mingau de chocolate DM: Mingau de chocolate c/ adoçante	G: Mingau de cereais DM: Mingau de cereais c/ adoçante	G: Mingau de canela DM: Mingau de canela c/ adoçante	G: Mingau de morango DM: Mingau de morango c/ adoçante	G: Mingau de leite de coco DM: Mingau de leite de coco c/ adoçante