

CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista responsável: Bruna Satie Ando CRN3: 47624

Refeição	Quarta – Feira 07/10/2026	Quinta – Feira 08/10/2026*	Sexta – Feira 09/10/2026	Sábado 10/10/2026	Domingo 11/10/2026	Segunda – Feira 12/10/2026	Terça – Feira 13/10/2026
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	Omelete de forno Arroz Feijão Jardineira de legumes Salada de acelga, tomate e milho verde Sobremesa G: Surpresa napolitana DM: Surpresa napolitana diet	Baião de dois Couve refogada Salada de vinagrete Sobremesa G: Pudim de milho DM: Pudim de milho diet	Peixe cozido com açafrão, leite de coco e ervas finas Arroz Feijão Farofa de manteiga com banana-da-terra Salada de alface crespa, tomate e cebola Sobremesa G: Doce de leite cremoso com ameixa DM: Pudim de baunilha com calda de ameixa	Picadinho de frango ao molho de mostarda Arroz Feijão Beterraba refogada Salada de rúcula com tomate e cebola roxa Sobremesa G: Doce de abóbora caseiro diet DM: Doce de abóbora caseiro diet	Espaguete ao molho de ragu de carne com vinho e manjeriço Salada de maionese Sobremesa G: Panna cota com calda de morango DM: Pudim de chocolate	Pernil desfiado Arroz Feijão Abóbora assada Salada de alface americana, tomate e cebola Sobremesa G e DM: Salada de frutas	Frango assado Arroz Feijão Batata-doce assada com alecrim e alho Salada de repolho, cenoura e molho de iogurte Sobremesa G: Topbel DM: Pudim diet
Hidratação – 14h	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
Lanche da tarde 15h as 16h	Torta de sardinha anos 80' Café com leite	Canjica com canela e pasta de amendoim	Lanche cremoso de assadeira Suco	Bolo de cenoura com calda de chocolate Café com leite	Torta de legumes Suco	Cookie de laranja com aveia Chá	Torta portuguesa Suco
Jantar 18:30 às 19:30h	Sopa de legumes com linguiça	Caldo de feijão com carne	Caldo oriental de peixe com leite de coco	Canja de galinha	Sopa de carne com macarrão	Sopa cremosa de legumes com pernil	Sopa de frango com macarrão
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

08/10 - Dia do Nordeste