CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista responsável: Bruna Satie Ando CRN3: 47624

Refeição	Quarta – Feira	Quinta – Feira	Sexta – Feira	Sábado	Domingo	Segunda – Feira	Terça – Feira
	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026	21/11/2026	22/11/2026	23/10/2026	24/11/2026
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	Strogonoff de frango Arroz Feijão Batata-palha Salada de folhas verdes com cenoura ralada Sobremesa G e DM: Surpresa de laranja com leite de coco	Carne moída refogada com legumes Arroz Feijão Salada de grão de bico, tomate e cebola Sobremesa G: Bicho de pé cremoso DM: Gelatina diet	Peixe assado com molho de laranja Arroz Lentilha Farofa úmida com cenoura e cebola Salada de alface crespa, tomate e cebola Sobremesa G: Olho de sogra DM: Pudim diet	Escondidinho de frango Arroz Feijão Espinafre refogado Salada de beterraba com salsa e cebola Sobremesa G: Gelatina napolitana DM: Gelatina diet	Espaguete com ragu de carne ao molho de vinho tinto Brócolis ao alho e óleo Salada de alface, agrião e tomate picado Sobremesa G: Pudim de chocolate DM: Pudim de chocolate diet	Fritada de legumes com queijo, tomate e orégano Arroz Feijão Salada de berinjela Sobremesa G: Bis branco DM: Gelatina diet	Frango assado Arroz Feijão Batata assada Salada coleslaw (repolho, cenoura e molho de maionese) Sobremesa G e DM: Doce de banana em compota
Hidratação – 14h	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
Lanche da tarde 15h as 16h	Big mac rolls Suco	Bolo de milho Café com leite	Torta de calabresa acebolada Suco	Cuca gaúcha Chá de camomila	Mini pão de ervas com manteiga Café com leite	Arroz doce com canela e leite em pó queimado	Lanche cremoso de forno com pão de leite Suco
Jantar 18:30 às 19:30h	Caldo de frango com legumes	Caldo de carne com macarrão	Creme de lentilha com lascas de peixe	Sopa de frango desfiado com creme de legumes	Sopa de carne com tomate e macarrão	Caldinho de feijão com bacon	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