CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista responsável: Bruna Satie Ando CRN3: 47624

Refeição	Quarta – Feira	Quinta – Feira	Sexta – Feira	Sábado	Domingo	Segunda – Feira	Terça – Feira
	04/11/2026	05/11/2026	06/11/2026	07/11/2026	08/11/2026	09/11/2026	10/11/2026
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	Frango desfiado ao molho de mostarda e mel Arroz Feijão Legumes refogados Salada de folhas verdes Sobremesa G: Surpresa de gelatina DM: Gelatina diet	Omelete de legumes com presunto e queijo Arroz Feijão Salada de chuchu Sobremesa G: Bis branco DM: Pudim diet	Peixe assado com molho tártaro Arroz Feijão Farofa de alho-poró Salada de rúcula, cenoura ralada, pepino e manga Sobremesa G e DM: Salada de frutas	Frango assado com batata e cenoura Arroz Feijão Salada de alface crespa, tomate e cebola Sobremesa G: Flan de ninho com calda de goiabada DM: Flan de ninho diet	Lasanha com massa de panqueca à bolonhesa Arroz Berinjela refogada com pimentão colorido Salada de agrião com tomate Sobremesa G: Torta gelada de biscoito com chocolate DM: Pudim de chocolate diet	Pernil desfiado com molho de laranja Arroz Feijão Couve refogada Salada de chuchu, cebola, tomate e cheiro verde Sobremesa G: Doce de banana da terra DM: Doce de banana diet	Iscas de carne ao molho madeira Arroz Feijão Cenoura salteada com alho e cebola Salada de acelga Sobremesa G e DM: Danoninho caseiro
Hidratação – 14h	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
Lanche da tarde 15h as 16h	Torta de milho Suco	Bolo amanteigado com canela Chá de camomila	Misto frio (presunto, queijo, tomate, alface e maionese) Suco	Panqueca doce com calda de chocolate Café com leite	Joelho de calabresa Suco	Bolo redvelvet com creme de ninho Suco	Focaccia de ricota, tomate e pesto de manjericão 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	Canja de galinha	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