CARDÁPIO ALMOÇO

Semana 1					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
Salada	Acelga, tomate e milho	Agrião, tomate e pepino	Acelga, agrião e pepino	Alface, agrião e milho	Folhas mistas, tomate e pepino
Prato Principal	Estrogonofe de frango (com iogurte)	Falafel assado	Almondegas enriquecidas com aveia	Peixe gratinado com purê de batata	Quibe de forno com quinoa
Acompanhamentos	Arroz branco com brócolis + feijão Batata rústica assada	Arroz integral + feijão preto Beterraba palito cozida	Macarrão integral com tomate e manjericão Cenoura e vagem salteados	Arroz integral + feijão com beterraba Mix de legumes salteados	Arroz integral + lentilha Abóbora refogada
Suco	Laranja	Maracujá	Abacaxi	Manga	Limão com maçã
Sobremesa	Melancia	Abacate	Maçã	Pera	Banana

Semana 2					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
Salada	Rúcula, couve e alface crespa	Repolho bicolor, milho e tomate	Alface e vinagrete	Alface, rúcula e repolho roxo	Mix de folhas e cenoura ralada
Prato Principal	Iscas de carne grelhadas com cebola	Frango crocante assado	Feijoada vegetariana com soja	Carne moída ao molho com polenta	Nuggets de peixe caseiro assado
Acompanhamentos	Arroz branco e integral + feijão Cenoura cozida com grão de bico	Macarrão integral ao sugo Chuchu refogado	Arroz integral Couve à mineira	Arroz 7 cereais + feijão Couve flor com salsinha	Arroz integral + feijão preto Ervilhas frescas no vapor
Suco	Abacaxi	Laranja	Melão	Maracujá	Goiaba
Sobremesa	Manga	Banana	Mamão	Maçã	Melancia

C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional (www.cmnutri.com)
Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897

CARDÁPIO ALMOÇO

Semana 3					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
Salada	Escarola, acelga e pepino	Alface americana e tabule	Agrião, escarola e tomate	Alface, escarola e pepino	Folhas verdes e pepino
Prato Principal	Carne moída ao molho sugo	Empadão de grão de bico com legumes	Lasanha de berinjela com frango desfiado	Omelete de forno com abobrinha e tomate	Carne assada ao vinagrete
Acompanhamentos	Macarrão integral Brócolis ao azeite e alho	Arroz integral + feijão Abobrinha refogada	Arroz integral + lentilha Vagem e milho cozidos	Arroz 7 cereais + feijão preto Acelga refogada	Arroz branco e integral + feijão Purê de couve flor
Suco	Laranja	Melancia com gengibre	Limão com erva cidreira	Manga	Melão
Sobremesa	Pera	Banana	Mexerica	Mamão	Maçã

Semana 4					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
Salada	Acelga, tomate e cenoura ralada	Almeirão, couve e tomate	Couve, acelga e tomate	Alface, tomate e pepino	Mix de folhas e tomate cereja
Prato Principal	Sobrecoxas assadas com molho de laranja	Iscas de peixe empanadas assadas	Hambúrguer de lentilha assado ou grelhado	Rocambole de carne recheado com cenoura	Frangalhoada (frango, tomate, batata e cebola)
Acompanhamentos	Arroz integral + feijão preto Farofa de cenoura com abobrinha	Arroz integral com vagem + feijão Mandioquinha cozida	Arroz integral + feijão branco Creme de milho	Arroz branco com quinoa + feijão Purê de batata doce	Arroz integral + lentilha Caponata de berinjela e abobrinha
Suco	Abacaxi	Maracujá	Laranja	Melão	Abacaxi com maçã
Sobremesa	Manga	Abacate	Uva	Banana	Salada de frutas

* Cardápio sujeito a alterações.