

Alimentação saudável. Aprendizado para a vida toda.



Débora Blanco CRN | 3-40979

Primeira Semana

Segunda

Arroz
Feijão carioca
Frango oriental
Acelga refogada
Salada de pepino

Terça

Arroz
Feijão carioca
Kibe
Abobrinha refogada
Mix de repolho com
cenoura ralada

Quarta

Arroz
Feijão carioca
Frango ensopado
Couve flor alho e
óleo
Salada de tomate

Quinta

Arroz
Feijão carioca
Almôndegas ao sugo
Salada de alface
crespa com cenoura
em cubos

Sexta

Arroz
Feijão carioca
Isca de carne
grelhada
Chuchu refogado
Salada de alface

Segunda Semana

Segunda

Arroz
Feijão carioca
Carne assada com
mandioca
Salada de alface
americana

Terça

Arroz
Feijão carioca
Filé de frango
grelhado
Purê de abóbora
Salada de acelga
com pepino

Quarta

Arroz
Feijoadinha
Farofa
Couve refogada
Salada de tomate

Quinta

Arroz e feijão
Frango assado com
batata
Macarrão ao sugo
Salada mista
(repolho, cenoura
ralada e ervilha)

Sexta

Arroz
Feijão carioca
Peixe a dorê
Brócolis alho e óleo
Salada de batata
com salsa

Terceira Semana

Segunda

Arroz
Feijão carioca
Picadinho de carne
Seleta de legumes
Salada de couve
fininha

Terça

Arroz
Feijão carioca
Fricassê de frango
(frango desfiado +
creme de milho)
Cenoura refogada
Salada de escarola

Quarta

Arroz
Feijão carioca
Hamburguinho
grelhado (carne)
Purê de batata
com cenoura
Salada de acelga

Quinta

Arroz
Feijão carioca
Estrogonofe de frango
Batata palha
Salada de alface roxa

Sexta

Arroz
Feijão carioca
Escondidinho de
carne
Abobrinha
refogada
Salada de repolho
com cenoura
ralada

Quarta Semana

Segunda

Arroz
Feijão carioca
Frango em cubos
com mandioquinha
Salada de alface
americana

Terça

Arroz
Feijão carioca
Estrogonofe de
carne
Batata palha
Salada de brócolis

Quarta

Arroz
Feijoadinha
Farofa
Couve refogada
Salada de tomate

Quinta

Arroz e feijão
Macarrão a
bolonhesa
Salada de grão de
bico com pepino

Sexta

Arroz
Feijão carioca
Peixe a dorê
Couve flor no vapor
Salada de alface
crespa