

REFEIÇÃO	SEGUNDA – 17/07	TERÇA – 18/07	QUARTA – 19/07	QUINTA – 20/07
Lanche da manhã	Suco de uva Sanduíche primavera (pão de forma, queijo, requeijão, alface, tomate e cenoura) Fruta da estação	Suco de laranja Bolo de cenoura Fruta da estação	Leite com baunilha Bisnaguinha com requeijão ou doce de leite Fruta da estação	Suco de uva Pão de queijo Fruta da estação
Almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, frango grelhado, milho na manteiga. Saladas: brócolis e cenoura ralada	Massa à bolonhesa, feijão, omelete de espinafre. Saladas: couve-flor e beterraba	Arroz, feijão, panqueca de carne, jardineira de legumes. Saladas: chuchu e vagem
Lanche da tarde	Suco de uva Bisnaguinha com requeijão ou doce de leite Fruta da estação	Suco de abacaxi Sanduíche primavera (pão de forma, queijo, requeijão, alface, tomate e cenoura) Fruta da estação	Suco de laranja Pão de queijo Fruta da estação	Suco de tangerina Bolo de chocolate Fruta da estação

REFEIÇÃO	TERÇA – 25/07	QUARTA – 26/07	QUINTA – 27/07	SEXTA – 28/07
Lanche da manhã	Suco de tangerina Bisnaguinha com requeijão ou doce de leite Fruta da estação	Leite com baunilha Cup cake de chocolate Fruta da estação	Suco de uva Pão de queijo Fruta da estação	Suco de laranja Sanduíche tropical (pão de forma, queijo, requeijão, tomate, milho, ovo picado) Fruta da estação
Almoço	Massa à bolonhesa, feijão, brócolis ao vapor. Saladas: vagem e cenoura ralada	Arroz, feijão, coração na panela de ferro, farofinha caseira. Saladas: beterraba e chuchu	Arroz, feijão, bife grelhado, aipim ao vapor. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, purê de batata. Saladas: cenoura cozida e abobrinha
Lanche da tarde	Suco de abacaxi Sanduíche tropical (pão de forma, queijo, requeijão, tomate, milho, ovo picado) Fruta da estação	Suco de uva Pão de queijo (vem pronto) Fruta da estação	Leite com chocolate Cup cake de cenoura Fruta da estação	Suco de tangerina Bisnaguinha com requeijão ou doce de leite Fruta da estação

* Este cardápio está sujeito a alterações.

* Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas.

* Os sucos são naturais ou feitos com polpa de frutas.

* A maioria das preparações são elaboradas em nossa cozinha.

* A cozinha é abastecida semanalmente com alguns produtos orgânicos da nossa Sede Campestre.



Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN2 4510
LabPort, v. 03, NC, 13/07/202

