



Dieta Semanal

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

café

Pão integral com margarina, 1 banana, café sem açúcar.

Mingau de aveia com leite e frutas.

Tapioca com queijo branco e café.

Pão integral com ovo mexido, suco natural.

Pão com manteiga, café com leite.

Tapioca com ovo e suco de fruta.

Pão integral com queijo e café.

almoça

Arroz, feijão, ovo cozido, salada de alface e tomate.

Macarrão com molho de tomate caseiro, frango desfiado e vegetais.

Arroz, lentilha, carne moída e abobrinha refogada.

Arroz integral, feijão, filé de frango grelhado, salada de repolho.

Arroz, feijão, bife acebolado e salada de cenoura ralada.

Arroz, feijão, coxa de frango assada, salada de beterraba.

Arroz, feijão, carne assada, salada variada.

janta

Sopa de legumes (cenoura, abóbora, batata).

Omelete com vegetais e salada de folhas verdes

Purê de batata com peixe grelhado e brócolis no vapor

Sopa de feijão com vegetais.

Sanduíche natural com atum, alface e tomate.

Caldo verde com couve e batata.

Panqueca de frango com salada.