

Cardápio Almoço

Semana 1

Pratos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Salada crua	beterraba em cubos	alface e tomate picado	alface americana, tomate e rabanete	pepino em palitinho	cenoura em palitinhos
Prato base	arroz integral e feijão carioca	arroz integral e feijão preto	arroz integral e sopa de feijão com espinafre	arroz integral e feijão preto	arroz integral, feijão carioca e purê de mandioquinha
Prato Principal	carne de panela	frango assado	filé de peixe assado	iscas de frango	hamburguer caseiro
Guarnição	couve flor cozida no vapor	abobrinha refogada	espinafre (na sopa)	purê de ervilha	couve manteiga refogada

Juliana Lima Arantes

Nutricionista Funcional

julianalima.nutrição@gmail.com



Cardápio Almoço

Semana 2

Pratos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
Salada	brócolis	alface crespa e cenoura	couve flor	vinagrete	berinjela com milho		
Prato base	arroz integral, sopa de feijão com berinjela	arroz integral e feijão carioca	arroz integral e feijão carioca	arroz integral	arroz integral com lentilha		
Prato Principal	peixe assado	frango em cubos	omelete com tomatinho	feijoadinha	carne moida		
Guarnição	milho cozido	chuchu refogado	purê de ervilha	farofa com couve refogada	repolho roxo		

Juliana Lima Arantes

Nutricionista Funcional

julianalima.nutrição@gmail.com

	Cardápio Almoço						
SABER and FUN bilingual school	SABER Semana 3						
Pratos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
Salada	beterraba em palitinhos	alface lisa e tomate	acelga crua picadinha	ervilha e cenoura	salada de berinjela com tomatinho		
Prato base	arroz integral, feijão carioca e purê de batata doce	arroz integral e feijão preto	arroz integral e lentilha	arroz integral , feijão carioca e purê de grão de bico	arroz integral e sopa de feijão com espinafre		
Prato Principal	frango desfiado	kibe assado com aveia	frango assado	carne desfiada	peixe grelhado		
Guarnição	jardineira de legumes	milho cozido	vagem cozida	couve refogada	espinafre (na sopa)		

Juliana Lima Arantes

Nutricionista Funcional

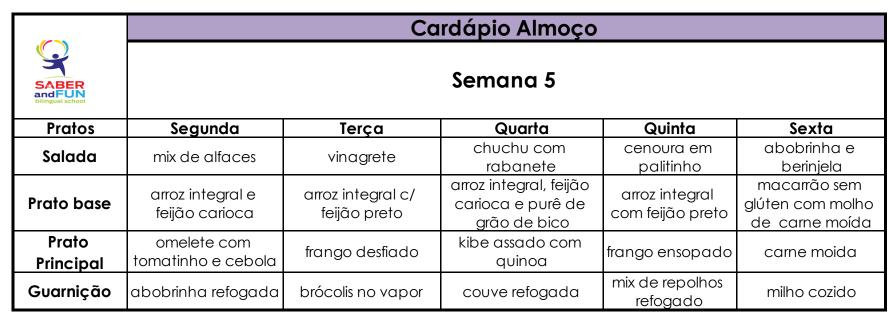
julianalima.nutrição@gmail.com



Juliana Lima Arantes

Nutricionista Funcional

julianalima.nutrição@gmail.com



julianalima.nutrição@gmail.com