

		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	
<b>Almoço/Jantar</b>							
<b>1 SE MA NA</b>	salada de alface americana	salada de alface lisa	salada de alface crespa	salada de pepino	salada de acelga		
	arroz branco/lentilha	macarrão integral com abobrinha e manjericão	arroz cateto/ feijão carioca	arroz branco/ feijão azuki	feijão carioca		
	quibe de abóbora	sobrecoxa assada <small>*opção vegetariana: adicionar ricota por cima do macarrão</small>	carne de panela <small>*opção vegetariana: fazer a mesma receita com PTS</small>	moqueca leve <small>*opção vegetariana: trocar peixe por palmito ou tofu ou berinjela ou couve flor ou banana da terra</small>	galinhada com cenoura e salsinha <small>*opção vegetariana: fazer versão com quinoa e sem frango</small>		
	brócolis refogado	-	purê de abóbora	espinafre refogado	couve refogada		
	abacaxi	banana	melão	maçã	laranja		
	<b>Lanche</b>						
	melancia	laranja	mamão	laranja	manga		
	pão integral com manteiga	torta salgada de liquidificador	pão de forma integral com manteiga ou geleia	bolo de banana e cacau	tapioca com queijo mussarela		

\* água em todas as refeições  
\* a fruta pode variar

		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	
<b>Almoço/Jantar</b>							
<b>2 SE M A N A</b>	salada de couve	salada de alface crespa	salada de repolho	salada de alface lisa / beterraba ralada	salada fatuche		
	arroz integral / feijão carioca	arroz branco / feijão preto	arroz 7 cereais / feijão carioca	arroz integral	arroz com lentilhas		
	hamburger de ervilha	abobrinha recheada com frango desfiado  * opção vegetariana: trocar frango desfiado por quinoa cozida	torta cremosa de peixe  *opção vegetariana: trocar peixe por legumes picados (cenoura, berinjela e tomate)	strogonoff de frango  *opção vegetariana: trocar frango por cogumelos (Paris e/ou shimeji)	kibe assado  *opção vegetariana: trocar carne moída por abóbora japonesa ou grão de bico		
	-	-	-	batata crocante	-		
	maçã	laranja	banana	maçã	laranja		
	<b>Lanche</b>						
	mamão	banana	melão	melancia	abacaxi		



Consultoria nutricional Luisa Mascarenhas  
Cardápio elaborado especialmente para Escola do Bairro

	leite com cereal integral	bolo de milho	pão integral com manteiga ou geleia sem açúcar	pão de queijo	pão integral com homus
--	---------------------------	---------------	--	---------------	------------------------

\* água em todas as refeições

\* a fruta pode variar