



CARDÁPIO DOS SUPER-HERÓIS

vire a tela

REFEIÇÕES	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
 SUPER-HEROI							
Café da manhã	leite batido com maçã e mirtilo e aveia	iogurte de morango + salada de frutas + pão na chapa	leite batido com abacate + 1 torrada com patê de ervas	leite com chocolate + waffle com cacau + mirtilo	iogurte natural com geleia de morango + granola	leite batido com morango e banana + ovo mexido + pão francês	omelete com queijo + leite com chocolate
Almoço	arroz com beterraba + feijão vermelho + alface roxa + tomate + bife de alcatra	arroz + peito de frango + brócolis + repolho roxo + feijão carioca	arroz com brócolis + creme de espinafre + peixe grelhado + alface	feijoada completa	Papinha de mandioca e brócolis	arroz com açafrão + feijão vermelho + sobrecoxa assada + tomate cereja + cenoura	arroz 7 grãos + feijão preto + carne moída com berinjela + purê de mandioquinha
Lanche da tarde	morango + bolinho de beterraba com frango + água	ovo de codorna + uva verde + chá claro	bolinho de frango com abobrinha + uva verde + água de coco	bolinho de cacau com beterraba + uva passa preta	panqueca de banana + água saborizada	melancia + pão francês com patê de frango + água	pão de queijo + castanhas + iogurte
Jantar	macarrão com molho vermelho + almôndega + salada de beterraba com cenoura	sanduíche natural (alface, atum, cenoura ralada, azeitona)	panqueca do hulk + carne moída com cheiro verde e pimentão verde	omelete com cebola roxa e gergelim preto + chips de batata doce + alface roxa	bife a rolê com vagem e cenoura + batata em tirinhas assada	macarrão alho e óleo + carne em tirinhas + vinagrete	hambúrguer com queijo derretido + batata frita
Ceia	melancia	palitinho com uva, morango e maçã verde	ameixa preta seca	salada de frutas	inhaminho de morango	melão	(não especificado)

Cada refeição foi pensada para contemplar todos os grupos alimentares essenciais, seguindo as recomendações da nova Pirâmide Alimentar Infantil

