

SEMANA 1 - ALMOÇO

Schedule for AY: 2020-2021

Juliana Lima Arantes
Nutricionista Funcional
julianalima.nutricao@gmail.com
CRN 30293

PRATO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADA CRUA	beterraba em cubos	alface e tomate picado	alface, 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

SEMANA 2 - ALMOÇO

Schedule for AY: 2020-2021

Juliana Lima Arantes
Nutricionista Funcional
julianalima.nutricao@gmail.com
CRN 30293

PRATO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADA CRUA	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 moída
GUARNIÇÃO	milho cozido	chuchu refogado	purê de ervilha	farofa com couve refogada	repolho roxo

SEMANA 3 - ALMOÇO

Schedule for AY: 2020-2021

Juliana Lima Arantes
Nutricionista Funcional
julianalima.nutricao@gmail.com
CRN 30293

PRATO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADA CRUA	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)

SEMANA 4 - ALMOÇO

Schedule for AY: 2020-2021

Juliana Lima Arantes
Nutricionista Funcional
julianalima.nutricao@gmail.com
CRN 30293

PRATO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADA CRUA	tomate em rodela	mix de alface	pepino em palitinhos	tomate cereja	salada de chuchu
PRATO BASE	macarrão sem glúten com molho de tomate	arroz integral e feijão carioca	arroz integral e feijão preto	arroz integral, feijão e purê de abóbora	arroz integral, feijão carioca e lentilha cozida
PRATO PRINCIPAL	almôndegas caseira ao sugo	iscas de peixe ao forno	omelete com tomatinho e cebola	frango grelhado	carne moída com purê de mandioquinha
GUARNIÇÃO	purê de ervilha	chuchu cozido	abobrinha refogada	vagem cozida no vapor	couve refogada com tomatinho

SEMANA 5 - ALMOÇO

Schedule for AY: 2020-2021

Juliana Lima Arantes
Nutricionista Funcional
julianalima.nutricao@gmail.com
CRN 30293

PRATO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADA CRUA	mix de alfaces	vinagrete	chuchu com rabanete	cenoura em palitinho	abobrinha e berinjela
PRATO BASE	arroz integral e feijão carioca	arroz integral c/ feijão preto	arroz integral, feijão carioca e purê de grão de bico	arroz integral com feijão preto	macarrão sem glúten com molho de carne moída
PRATO PRINCIPAL	omelete com tomatinho e cebola	frango desfiado	kibe assado com quinoa	frango ensopado	carne moída
GUARNIÇÃO	abobrinha refogada	brócolis no vapor	couve refogada	mix de repolhos refogado	milho cozido