

SEMANA 1 - ALMOÇO

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

PRATO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADA CRUA	agrião c/ beterraba em cubos	alface roxa e tomate picado	alface americana e rabanete	rúcula e pepino em palitinho	acelga c/ cenoura
PRATO BASE	arroz integral e feijão carioca	Arroz integral e feijão preto	arroz integral e feijão preto	arroz integral e lentilha	arroz integral e feijão
PRATO PRINCIPAL	frango assado	carne de panela	filé de peixe grelhado	lombinho suíno	hamburguer caseiro
GUARNIÇÃO	couve flor cozida no vapor	abobrinha assada	couve manteiga refogada	chuchu refogado c/ salsinha	espinafre refogado

SEMANA 2 - ALMOÇO

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

PRATO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADA CRUA	rúcula c/ brócolis	alface crespa e cenoura	vinagrete	agrião c/ couve flor	berinjela com milho
PRATO BASE	arroz integral, c/lentilha	Arroz integral e feijão	arroz integral e feijão preto	arroz integral e feijão	arroz integral e feijão
PRATO PRINCIPAL	carne desfiada	peixe assado empanadinho no amaranto	frango em cubos	feijoadinha	lombinho suíno
GUARNIÇÃO	purê de grão de bico	agrião refogado	purê de ervilha	farofa com couve refogada	repolho roxo

SEMANA 3 - ALMOÇO

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

PRATO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADA CRUA	beterraba	alface lisa e tomate	acelga crua picadinha	Alface roxa e rabanete	salada de berinjela com tomatinho
PRATO BASE	arroz integral e feijão carioca	arroz integral e lentilha	quinoa, feijão e abóbora assada	arroz integral e feijão preto	arroz integral e feijão
PRATO PRINCIPAL	panqueca de carne	estrogonoff de frango	peixe assado no amaranto	carne moída	quibe de carne c/ quinoa
GUARNIÇÃO	brócolis	milho cozido	vagem cozida	jardineira de legumes	purê de ervilha

SEMANA 4 - ALMOÇO

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

PRATO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADA CRUA	brócolis	mix de alface	pepino e cenoura em palitinhos	rabanete	salada de chuchu
PRATO BASE	macarrão sem glúten com molho de tomate	arroz integral e feijão	arroz integral e feijão preto	arroz e feijão	arroz integral e lentilha
PRATO PRINCIPAL	almôndegas caseira ao sugo	lombinho suíno	Peixe assado a caprese	Omelete	frango desfiado
GUARNIÇÃO		couve flor	milho cozido	vagem cozida no vapor	berinjela assada

SEMANA 5 - ALMOÇO

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

PRATO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADA CRUA	cenoura em palatinos	vinagrete	chuchu	caponata de abobrinha e berinjela	mix de alface
PRATO BASE	arroz integral e feijão preto	arroz integral e lentilha	arroz integral e feijão	macarrão sem glúten com molho de tomate	arroz cateto integral c/ vermelho e feijão preto
PRATO PRINCIPAL	panqueca de frango	peixe grelhado	estrogonoff de carne	almôndegas caseira ao sugo	omelete
GUARNIÇÃO	mix de repolhos refogado	brócolis no vapor	couve refogada		abobrinha assada