

CARDÁPIO SEMANAL – LUIZ GABRIEL SAMPAIO



SEGUNDA

PÃO COM
MANTEIGA OU
REQUEIJÃO
+ CHÁ

ARROZ, FEIJÃO,
OVO MEXIDO OU
OMELETE E SALADA

FRUTA

SOPA DE FEIJÃO
COM LEGUMES,
CARNE OU FRANGO

TERÇA

PÃO COM
MANTEIGA OU
REQUEIJÃO
+
LEITE COM
CHOCOLATE EM PÓ

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE OU FRANGO
OU PORCO,
LEGUMES E SALADA

FRUTA

BOLO DE
CHOCOLATE OU
CENOURA OU FUBÁ
COM CHÁ OU SUCO

QUARTA

PÃO COM
MANTEIGA OU
REQUEIJÃO
+ CHÁ

ARROZ, FEIJÃO,
ESTROGONOFFE DE
CARNE OU FRANGO
OU
ARROZ, CARNE OU
FRANGO AO MOLHO
E SALADA

FRUTA

SOPA DE MACARRÃO
COM LEGUMES,
CARNE OU FRANGO

QUINTA

PÃO COM
MANTEIGA OU
REQUEIJÃO
+ CHÁ

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE OU FRANGO
OU PORCO COM
BATATA OU
MANDIOCA AO
MOLHO E SALADA

FRUTA

IOGURTE + PIPOCA
OU POLVILHO

SEXTA

BOLACHA DOCE OU
ROSQUINHA
+ LEITE COM
CHOCOLATE EM PÓ

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE OU FRANGO
OU PORCO E
SALADA

FRUTA

PÃO FRANCÊS COM
CARNE MOIDA OU
REQUEIJÃO OU
MANTEIGA E SUCO
NATURAL

