|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| JANEIRO - Semana 1  | **CARDÁPIO SEMANAL** | 4 a 8/01 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **04** | **05** | **06** | **07** | **08** |
| **Café** | Ovos mexidos com requeijão | Tapioca de queijo e presunto | Iogurte com granola | Panqueca com mel | Salada de frutas |
| **Almoço** | Salada de grão de bico com ervilhaBife acebolado | Arroz integral, feijão e omelete de espinafre | Creme de milhoFrango com quiabo e cenoura | Salada verde com molho de iogurtePescada grelhada | Purê de mandioquinha com carne assada  |
| **Lanche** | Biscoito de aveia com canela | Iogurte com morango | banana amassada com aveia e ameixa preta | Tapioca com purê de maçã e canela | Passas com castanha de caju |
| **Janta** | Purê de grãos com picadinho de carne | Quibe recheado com requeijão | Escondidinho de frango | Torta de peixe | Panqueca com Caponata de berinjela |
|  | SÁBADO - 9 | DOMINGO - 10 |
|  **F** **I** **M** **D** **E** **S** **E** **M** **A** **N** **A** | Café: Mamão com granolaAlmoço: churrascoLanche: Panquecas salgadas e docesJantar: Risoto  | Café: Torta de banana com maçãAlmoço: Frango com abobrinhaLanche: festival de tapiocaJantar: sopa de legumes |
| **lista de compras** | *Supermercado*Ovos, tapioca, queijo, presunto, iogurte, granola, mel, farelo de aveia, fermento, passas, requeijão, trigo para quibe, castanha de caju, bicarbonato de sódio, canela em pó, rap10, ameixa preta sem caroço, arroz integral, feijão, grão de bico, ervilha, carne moída, carne em bifes, filé de frango, atum em lata, filé de pescada | *Feira*Morango, banana, maçã, mamão, abobrinha, berinjela, milho, cenoura, cebola, espinafre, quiabo, pimentão verde, vermelho e amarelo, mandioquinha, ervas (hortelã, manjericão, salsinha, cebolinha) |