|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 ervilha  Bife acebolado | Arroz integral, feijão e  omelete de espinafre | Creme de milho  Frango com quiabo e cenoura | Salada verde com molho de iogurte  Pescada 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 granola  Almoço: churrasco  Lanche: Panquecas salgadas e doces  Jantar: Risoto | | Café: Torta de banana com maçã  Almoço: Frango com abobrinha  Lanche: festival de tapioca  Jantar: 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) | | |