

# Cardápio da Semana: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

|               | Segunda-feira   | Terça-feira   | Quarta-feira   | Quinta-feira  | Sexta-feira   | Sábado e Domingo  |   |
|---------------|---|---|--|---|---|---|---|
| Café / lanche | <u>logurte natural caseiro</u>  | <u>Smoothie de framboesas</u>   | <u>Granola caseira</u>   | <u>Overnight oats com banana, chocolate amargo e amêndoas</u>   | <u>Vitamina de goji berries</u>   | <u>Brunch delicioso</u><br>(escolha suas receitas preferidas)   |   |
| Almoço        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Molho de shimeji</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Purê de mandioquinha</u></li> </ul> </li> <li>▪ <u>Salada de alface com manga</u></li> </ul> | <u>Sukiyaki com lamen (carne, legumes e macarrão japonês com molho)</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Frango com pesto e cebolas caramelizadas</u></li> <li>▪ <u>Arroz e feijão</u></li> <li>▪ <u>Salada de cenoura</u></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Almôndegas suecas ao molho</u></li> <li>▪ <u>Batatas rústicas</u></li> <li>▪ <u>Salada Caprese</u></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Linguado no vapor de limão com pesto</u></li> <li>▪ <u>Arroz e feijão</u></li> <li>▪ <u>Salada de folhas</u></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Risoto de beterraba</u></li> <li>▪ <u>Tiras de frango à oriental</u></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Parmegiana de carne moída</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Arroz ou macarrão</u></li> </ul> </li> <li>▪ <u>Salada de folhas</u></li> </ul> |
| Jantar        | <u>Quiche de palmito com creme de ricota</u>  | <u>Sanduíche de muçarela de búfala com tomate seco e rúcula</u>         | <u>Sopa de mandioquinha com shimeji (para aproveitar sobras de purê)</u>   | <u>Macarrão com queijo no micro-ondas (Mac 'n' cheese)</u>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Chilli com carne</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Nachos mexicanos</u></li> </ul> </li> </ul>            | <u>Sopa lentilha masala</u>   | <u>Hot dog mais saudável sem salsicha</u>   |
| Sobremesa     | <u>Frutas frescas, salada de frutas ou compotas com queijo branco.</u>  |   |  |   |   | <u>Arroz doce de micro-ondas</u>  |   |