

Cardápio da Semana: _____ / _____ a _____ / _____

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado e Domingo	
Café / Lanche	<u>Bolinho fit do bem com castanhas, coco, passas e canela</u>	<u>Crepioca salgada ou crepioca doce</u>	<u>Cookies com chocolate e avelãs</u>	<u>Milkshake saudável de chocolate (sem lactose, vegano)</u>	<u>Bolo integral de chocolate (sem leite)</u>	<u>Panquecas americanas supersaudáveis de banana (calorias reduzidas, sem glúten, sem lactose)</u>	
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Escondidinho de batata baroa com ricota e espinafre</u> ▪ <u>Salada grega</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Carne assada na pressão com purê de feijão branco</u> ▪ <u>Salada de folhas</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Frango com vagem ao creme de gorgonzola</u> ▪ <u>Arroz e feijão</u> ▪ <u>Salada com vinagrete de salsa</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Sardinhas à escabeche</u> ▪ <u>Purê de macaxeira</u> ▪ <u>Salada de folhas</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Wrap de frango com manga e molho caesar light</u> ▪ <u>Salada de folhas</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Tori Katsu ou Chicken Katsu</u> ▪ <u>Brócolis no shoyo</u> ▪ <u>Salada califórnia</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Caneloni</u> ▪ <u>Salada de folhas</u>
Jantar	<u>Cheesecake salgada com tomate confit</u>	<u>Okonomiyaki (omelete japonesa com vegetais)</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Rondele de berinjela com ricota temperada</u> ▪ <u>Salada de folhas</u> 	<u>Macarrão instantâneo supersaudável</u>	<u>Batata cozida e recheada com queijo e bacon crocante (microondas)</u>	<u>Fondue de gorgonzola no pão italiano</u>	<u>Pão recheado com queijos ao forno</u>
Sobremesa	Frutas frescas, salada de frutas ou compotas com queijo branco.					<u>Bolo de paçoca de amendoim</u>	