
PLANEJAMENTO ALIMENTAR QUALITATIVO

Unidade Móvel Caixa Econômica Federal

Agência Barco

Apresentação

- ▷ O Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) preconiza que deve-se oferecer uma alimentação balanceada de acordo com o fator atividade dos funcionários embarcados afim de oferecer as vitaminas, minerais, fibras e ativos antioxidantes dos alimentos citados. De maneira saudável, respeitando o peso e principalmente a classificação do índice de Massa Corporal (IMC).
- ▷ O cardápio destinado criado exclusivamente para os funcionários num período de 30 (trinta) dias corridos. Está sugerido de desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia com seus respectivos horários mencionados.
- ▷ Foi elaborado com as respectivas alimentações de mais fácil acesso, calculado para 2000 kcal por dia, onde está respectivamente elaborado respeitando os gostos alimentares, os horários dos funcionários.
- ▷ Apesar de está balanceado, de modo a satisfazer as necessidades energéticas e em nutrientes, garantindo, ao mesmo tempo, saúde, capacitação para o trabalho e "performance" física desejável ao funcionário embarcado.

Apresentação

- ▷ Por fim, uma dica essencial a **EMPRESA** é comer muitas saladas, verduras, legumes, frutas e outros alimentos regionais ricos em nutrientes para manutenção do corpo dando energia e promoção a longevidade saudável. Além disso, a água é muito importante, pois ela ajuda o organismo em algumas funções, portanto beba de dois a três litros de água diariamente.
- ▷ Dica para os embarcados: É importante sempre lembrar que comer bem não é comer muito, varie os alimentos no intuito de fazer com que o organismo receba todos os nutrientes necessários. Portanto, mantenha-se no peso ideal de acordo com seu biótipo, não repita erros alimentares, pois estes podem causar certo desequilíbrio do organismo, procure estar em ambientes onde possa realizar exercícios que façam com que você adquira bem-estar físico, intelectual e emocional

1. SEMANA

Responsável pela Elaboração: **Katiucia Naiara Veras da Silva** – Nutricionista CRN 4383 - 7ª Região.



*Alimentar-se bem é uma das maiores e
melhores expressões de carinho e cuidado
para conosco.*

Comece aos poucos!

DESJEJUM – HORÁRIO: 06:00 ÀS 08:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Abacaxi	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco goiaba	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Acerola	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Taperebá	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Caju	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Graviola	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Cupuaçu
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicerídeos elevados, para controle de peso e hipertensos. Não é recomendado adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
PÃES	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral
OPÇÃO	Cuscuz	Omelete	Tapioca	Batata Doce cozida	Cará Cozido	Banana Pacovã Cozida	Ovo Cozido
FRIOS	Queijo mussarela	Queijo Coalho s/ sal	Queijo Prato	Queijo Mussarela	Queijo Coalho s/ sal	Queijo Prato	Queijo Mussarela
COMPLEMENTO	Manteiga ou Magarina	Requeijão	Manteiga ou Magarina	Requeijão	Manteiga ou Magarina	Requeijão	Manteiga ou Margarina
FRUTA	• Mamão • Melancia	• Banana • Melão	• Abacaxi • Melancia	• Pêra • Tangerina	• Maçã • Uva	• Laranja • Melão	• Melancia • Abacaxi

COLAÇÃO – HORÁRIO: 09:00 ÀS 10:30

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Suco de Manga • Iogurte de fruta	• Suco de Acerola • Iogurte de Fruta	• Suco Cupuaçu • Iogurte de Fruta	• Suco Taperebá • Iogurte de fruta	• Suco Caju • Iogurte de fruta	• Suco Abacaxi • Iogurte de fruta	• Suco de Cajú • Iogurte de Fruta
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicerídeos elevados, para controle de peso e hipertensos. Não é recomendado adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
ACOMPANHAMENTO	• Biscoito maisena	• Biscoito Cream Cracker	• Biscoito de Arroz	• Biscoito de Coco	• Biscoito Cream Cracker	• Biscoito Maisena	• Biscoito de Leite
SOBREMESA	Melão	Uva	Abacaxi	Melancia	Laranja	Maçã	Tangerina

ALMOÇO – HORÁRIO: 11:30 ÀS 13:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL 1	Carne assada de Panela	Bife Acebolado	Carne com Legumes	Lasanha de Carne Moída	Feijoada	Picadinho com Legumes	Bife na Chapa
PRATO PRINCIPAL 2	Coxa e Sobrecoxa Assada	Peixe ao Forno	Linguiça de frango	Peixe Grelhado	Frango Xadrez	Caldeirada de Tambaqui	Peito de Frango a Milanesa
GUARNIÇÃO	Macarrão ao Alho e Óleo	Baião	Feijão Tropeiro	Macaxeira Cozida	Macarrão Parafuso	Pirão	Purê de Abóbora
ACOMPANHAMENTO	• Feijão Carioca; • Arroz; • Farofa.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.	• Feijão Jalo • Arroz c/ Brócolis.	• Feijão Carioca; • Arroz; • Farofa.	• Grão de Bico; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.
SALADAS	Alface, repolho em tiras, tomate e pepino em rodela Cenoura com palmitos	Vinagrete com cebola e tomate em cubinhos e cheiro verde Banana Pacovã grelhada	Tomate, pepino e repolho fatiado) *beterraba e cenoura cozida com óregano	Alface, tomate, rúcula, pepino e acelga em tiras Ovos cozidos, batata cozida e cenoura cozida	Tomate, pepino e repolho fatiado e beterraba ralada) Beterraba e cenoura cozida com óregano	Tomate, pepino, alface) Abóbora com orégano, vagem, beterraba)	Tomate, pepino, alface) Abóbora com orégano, vagem, beterraba)
BEBIDAS	• Suco Acerola	• Suco Caju	• Suco Taperebá	• Suco Goiaba	• Suco Abacaxi	• Suco Manga	• Suco Graviola
SOBREMESAS	• Banana	• Creme de Cupuaçu	• Abacaxi	• Pudim de Leite	• Laranja	• Creme de Chocolate	• Melancia

LANCHE DA TARDE – HORÁRIO: 15:00 ÀS 17:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	Mingau de Munguzá	Café com leite Desnatado	Mingau de Banana	Suco de Acerola	Café com leite Desnatado	Abacatada	Salada de Frutas (maçã, uva, banana + suco da laranja)
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicerídeos elevados, para controle de peso e hipertensos. <u>Não é recomendado</u> adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
ACOMPANHAMENTO	Biscoito Maisena	Bolo de Milho	iogurte de Frutas	Bolo de Chocolate	Tapioca c/ Queijo	iogurte com Granola	iogurte com Banana

JANTAR – HORÁRIO: 19:00 ÀS 20:30

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL 1	Bife acebolado	Cozidão de Carne c/ Osso Buco	Bife ao molho madeira	Contra Filé grelhado	Rocamboles de Carne	Fígado Acebolado	Carne Moída com Legumes
PRATO PRINCIPAL 2	Estrogonofe de Frango	Peixe Assado	Lasanha de Frango	Peixe Grelhado com Cebola	Coxa e Sobrecoxa assada	Isca de frango	Frango assado ao molho de ervas
GUARNIÇÃO	Caldo Verde	Sopa de Legumes	Caldo de Feijão	Caldo de Batata	Caldo de Músculo com legumes	Caldo de Peixe	Canja
ACOMPANHAMENTO	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa
SALADAS	Tomate, pepino, alface). Abóbora com orégano, vagem)	Tomate, pepino, alface) vagem, beterraba)	Batata Sautéé Salda de Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate, palmito e cenoura ralada). Beterraba cozida	Alface, repolho em tiras, tomate e pepino em rodela.	Tomate, pepino e repolho fatiado Batata cozida com orégano	Alface, tomate, rúcula, pepino e acelga em tiras Cenoura cozida
BEBIDAS	• Suco Manga	• Suco Caju	• Suco Graviola	• Suco Goiaba	• Suco Taperebá	• Suco Abacaxi	• Suco Acerola
SOBREMESAS	• Gelatina Colorida	• Abacaxi	• Creme de Maracujá	• Melancia	• Goiabada com queijo	• Banana	• Pudim de Leite

CEIA– HORÁRIO: 21:00 ÀS 22:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Chá de capim santo • Mingau de milho	• Chá de Camomila • Mingau de arroz	• Chá de Erva Cidreira • Mingau de Aveia	• Chá de Erva Doce • Mingau de Cremogema	• Chá de Hortelã • Mingau de Milho	• Chá de Camomila • Mingau de Tapioca	• Chá de Melissa • Mingau de Aveia
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicérides elevados, para controle de peso e hipertensos. <u>Não é recomendado</u> adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							

2. SEMANA

Responsável pela Elaboração: **Katiucia Naiara Veras da Silva** – Nutricionista CRN 4383 - 7ª Região.

DESJEJUM – HORÁRIO: 06:00 ÀS 08:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Taperebá	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Acerola	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Caju	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Graviola	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Cupuaçu	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Goiaba	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Abacaxi
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicérides elevados, para controle de peso e hipertensos. Não é recomendado adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
PÃES	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral
OPÇÃO	Batata Doce	Cará Roxo	Crepioca	Macaxeira Cozida	Tapioca	Banana Cozida	Ovo Cozido
FRIOS	Queijo mussarela	Queijo Coalho s/ sal	Queijo Prato	Queijo Mussarela	Queijo Coalho s/ sal	Queijo Prato	Queijo Mussarela
COMPLEMENTO	Geleia de frutas	Ovos mexidos	Requeijão	Salsicha com molho de tomate	Manteiga ou Margarina	Requeijão	Geleia de Frutas
FRUTA	• Tangerina • Maçã	• Mamão • Banana	• Melão • Uva	• Banana • Melancia	• Maçã • Abacaxi	• Mamão • Maçã	• Melancia • Pêra

COLAÇÃO – HORÁRIO: 09:00 ÀS 10:30

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Suco de Manga • Iogurte de fruta	• Suco de Acerola • Iogurte de Fruta	• Suco Cupuaçu • Iogurte de Fruta	• Suco Taperebá • Iogurte de fruta	• Suco Caju • Iogurte de fruta	• Suco Abacaxi • Iogurte de fruta	• Suco de Cajú • Iogurte de Fruta
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicerídeos elevados, para controle de peso e hipertensos. Não é recomendado adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
ACOMPANHAMENTO	• Biscoito maisena	• Biscoito Cream Cracker	• Biscoito de Arroz	• Biscoito de Coco	• Biscoito Cream Cracker	• Biscoito Maisena	• Biscoito de Leite
SOBREMESA	Abacaxi	Melão	Laranja	Uva	Melancia	Tangerina	Maçã

ALMOÇO – HORÁRIO: 11:30 ÀS 13:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL 1	Estrogonofe de Carne	Carne Guisada com Batata	Bife na Chapa	Fígado Acebolado	Isca de Carne ao Molho Madeira	Feijoadada	Carne com Legumes
PRATO PRINCIPAL 2	Frango Xadrez	Peixe ao Forno	Linguiça de frango	Caldeirada de Tambaqui	Coxa e Sobrecoxa Assada	Peixe grelhado	Peito de Frango a Milanesa
GUARNIÇÃO	Macarrão ao Alho e Óleo	Baião	Feijão Tropeiro	Macaxeira Cozida	Macarrão Parafuso	Pirão	Purê de Abóbora
ACOMPANHAMENTO	• Feijão Carioca; • Arroz; • Farofa.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.	• Feijão Jalo • Arroz c/ Brócolis.	• Feijão Carioca; • Arroz; • Farofa.	• Grão de Bico; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.
SALADAS	Alface, repolho em tiras, tomate e pepino em rodela Cenoura com palmitos	Vinagrete com cebola e tomate em cubinhos e cheiro verde Banana Pacovã grelhada	Tomate, pepino e repolho fatiado) *beterraba e cenoura cozida com óregano	Alface, tomate, rúcula, pepino e acelga em tiras Ovos cozidos, batata cozida e cenoura cozida	Tomate, pepino e repolho fatiado e beterraba ralada) Beterraba e cenoura cozida com óregano	Tomate, pepino, alface) Abóbora com orégano, vagem, beterraba)	Tomate, pepino, alface) Abóbora com orégano, vagem, beterraba)
BEBIDAS	• Suco Abacaxi	• Suco Tapereba	• Suco Caju	• Suco Manga	• Suco Acerola	• Suco Goiaba	• Suco Graviola
SOBREMESAS	• Melancia	• Creme de Chocolate	• Banana	• Creme de Maracujá	• Tangerina	• Pudim de Leite	• Abacaxi

LANCHE DA TARDE – HORÁRIO: 15:00 ÀS 17:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Café com Leite Desnatado	• Vitamina de Frutas (Maça e Banana)	• Abacatada	• Suco de Abacaxi	• Café com leite Desnatado	• Mingau de Banana	• Suco de Acerola
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicerídeos elevados, para controle de peso e hipertensos. <u>Não é recomendado</u> adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
ACOMPANHA- MENTO	• Bolo de Milho	• Biscoito Maisena	• Iogurte de Frutas	• Bolo de laranja	• Tapioca c/ Queijo	• Iogurte com Granola	• Iogurte com Banana

JANTAR – HORÁRIO: 19:00 ÀS 20:30

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL 1	Carne assada de Panela	Bife Acebolado	Carne com Legumes	Lasanha de Carne Moída	Feijoada	Picadinho com Legumes	Bife na Chapa
PRATO PRINCIPAL 2	Coxa e Sobrecoxa Assada	Peixe ao Forno	Linguiça de frango	Peixe Grelhado	Frango Xadrez	Caldeirada de Tambaqui	Peito de Frango a Milanesa
GUARNIÇÃO	Canja	Caldo de Feijão	Sopa de Legumes	Sopa de Carne	Canja	Caldo de Peixe	Caldo Verde
ACOMPANHAMENTO	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa
SALADAS	Tomate, pepino, alface). Abóbora com orégano, vagem)	Tomate, pepino, alface) vagem, beterraba)	Batata Sautéé Salda de Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate, palmito e cenoura ralada). Beterraba cozida	Alface, repolho em tiras, tomate e pepino em rodela.	Tomate, pepino e repolho fatiado Batata cozida com óregano	Alface, tomate, rúcula, pepino e acelga em tiras Cenoura cozida
BEBIDAS	• Suco graviola	• Suco Goiaba	• Suco Abacaxi	• Suco Taperebá	• Suco Manga	• Suco Caju	• Suco Acerola
SOBREMESAS	• Gelatina Colorida	• Abacaxi	• Creme de Maracujá	• Melancia	• Goiabada com queijo	• Banana	• Pudim de Leite

CEIA– HORÁRIO: 21:00 ÀS 22:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Chá de capim santo • Mingau de milho	• Chá de Camomila • Mingau de arroz	• Chá de Erva Cidreira • Mingau de Aveia	• Chá de Erva Doce • Mingau de Cremogema	• Chá de Hortelã • Mingau de Milho	• Chá de Camomila • Mingau de Tapioca	• Chá de Melissa • Mingau de Aveia
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicérides elevados, para controle de peso e hipertensos. <u>Não é recomendado</u> adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							

3. SEMANA

Responsável pela Elaboração: **Katiucia Naiara Veras da Silva** – Nutricionista CRN 4383 - 7ª Região.

DESJEJUM – HORÁRIO: 06:00 ÀS 08:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Taperebá	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Acerola	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Caju	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Graviola	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Cupuaçu	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Goiaba	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Abacaxi
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicérides elevados, para controle de peso e hipertensos. Não é recomendado adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
PÃES	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral
OPÇÃO	Cará Roxo	Banana Cozida	Batata Doce	Macaxeira Cozida	Tapioca	Banana Cozida	Ovo Cozido
FRIOS	Queijo mussarela	Queijo Coalho s/ sal	Queijo Prato	Queijo Mussarela	Queijo Coalho s/ sal	Queijo Prato	Queijo Mussarela
COMPLEMENTO	Geleia de frutas	Ovos mexidos	Requeijão	Salsicha com molho de tomate	Manteiga ou Margarina	Requeijão	Geleia de Frutas
FRUTA	• Tangerina • Maçã	• Mamão • Banana	• Melão • Uva	• Banana • Melancia	• Maçã • Abacaxi	• Mamão • Maçã	• Melancia • Pêra

COLAÇÃO – HORÁRIO: 09:00 ÀS 10:30

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Suco de Manga • Iogurte de fruta	• Suco de Acerola • Iogurte de Fruta	• Suco Cupuaçu • Iogurte de Fruta	• Suco Taperebá • Iogurte de fruta	• Suco Caju • Iogurte de fruta	• Suco Abacaxi • Iogurte de fruta	• Suco de Cajú • Iogurte de Fruta
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicérides elevados, para controle de peso e hipertensos. Não é recomendado adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
ACOMPANHAMENTO	• Biscoito maisena	• Biscoito Cream Cracker	• Biscoito de Arroz	• Biscoito de Coco	• Biscoito Cream Cracker	• Biscoito Maisena	• Biscoito de Leite
SOBREMESA	Abacaxi	Melão	Laranja	Uva	Melancia	Tangerina	Maçã

ALMOÇO – HORÁRIO: 11:30 ÀS 13:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL 1	Estrogonofe de Carne	Carne Guisada com Batata	Bife na Chapa	Fígado Acebolado	Isca de Carne ao Molho Madeira	Feijoadada	Carne com Legumes
PRATO PRINCIPAL 2	Frango Xadrez	Peixe ao Forno	Linguiça de frango	Caldeirada de Tambaqui	Coxa e Sobrecoxa Assada	Peixe grelhado	Peito de Frango a Milanesa
GUARNIÇÃO	Macarrão ao Alho e Óleo	Baião	Feijão Tropeiro	Macaxeira Cozida	Macarrão Parafuso	Pirão	Purê de Abóbora
ACOMPANHAMENTO	• Feijão Carioca; • Arroz; • Farofa.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.	• Feijão Jalo • Arroz c/ Brócolis.	• Feijão Carioca; • Arroz; • Farofa.	• Grão de Bico; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.
SALADAS	Alface, repolho em tiras, tomate e pepino em rodela Cenoura com palmitos	Vinagrete com cebola e tomate em cubinhos e cheiro verde Banana Pacovã grelhada	Tomate, pepino e repolho fatiado) *beterraba e cenoura cozida com óregano	Alface, tomate, rúcula, pepino e acelga em tiras Ovos cozidos, batata cozida e cenoura cozida	Tomate, pepino e repolho fatiado e beterraba ralada) Beterraba e cenoura cozida com óregano	Tomate, pepino, alface) Abóbora com orégano, vagem, beterraba)	Tomate, pepino, alface) Abóbora com orégano, vagem, beterraba)
BEBIDAS	• Suco Abacaxi	• Suco Tapereba	• Suco Caju	• Suco Manga	• Suco Acerola	• Suco Goiaba	• Suco Graviola
SOBREMESAS	• Melancia	• Creme de Chocolate	• Banana	• Creme de Maracujá	• Tangerina	• Pudim de Leite	• Abacaxi

LANCHE DA TARDE – HORÁRIO: 15:00 ÀS 17:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Café com Leite Desnatado	• Vitamina de Frutas (Maça e Banana)	• Abacatada	• Suco de Abacaxi	• Café com leite Desnatado	• Mingau de Banana	• Suco de Acerola
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicerídeos elevados, para controle de peso e hipertensos. <u>Não é recomendado</u> adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
ACOMPANHA- MENTO	• Bolo de Milho	• Biscoito Maisena	• Iogurte de Frutas	• Bolo de laranja	• Tapioca c/ Queijo	• Iogurte com Granola	• Iogurte com Banana

JANTAR – HORÁRIO: 19:00 ÀS 20:30

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL 1	Carne assada de Panela	Bife Acebolado	Carne com Legumes	Lasanha de Carne Moída	Feijoada	Picadinho com Legumes	Bife na Chapa
PRATO PRINCIPAL 2	Coxa e Sobrecoxa Assada	Peixe ao Forno	Linguiça de frango	Peixe Grelhado	Frango Xadrez	Caldeirada de Tambaqui	Peito de Frango a Milanesa
GUARNIÇÃO	Canja	Caldo de Feijão	Sopa de Legumes	Sopa de Carne	Canja	Caldo de Peixe	Caldo Verde
ACOMPANHAMENTO	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa
SALADAS	Tomate, pepino, alface). Abóbora com orégano, vagem)	Tomate, pepino, alface) vagem, beterraba)	Batata Sautéé Salda de Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate, palmito e cenoura ralada) . Beterraba cozida	Alface, repolho em tiras, tomate e pepino em rodelas.	Tomate, pepino e repolho fatiado Batata cozida com óregano	Alface, tomate, rúcula, pepino e acelga em tiras Cenoura cozida
BEBIDAS	• Suco graviola	• Suco Goiaba	• Suco Abacaxi	• Suco Taperebá	• Suco Manga	• Suco Caju	• Suco Acerola
SOBREMESAS	• Gelatina Colorida	• Abacaxi	• Creme de Maracujá	• Melancia	• Goiabada com queijo	• Banana	• Pudim de Leite

CEIA– HORÁRIO: 21:00 ÀS 22:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Chá de capim santo • Mingau de milho	• Chá de Camomila • Mingau de arroz	• Chá de Erva Cidreira • Mingau de Aveia	• Chá de Erva Doce • Mingau de Cremogema	• Chá de Hortelã • Mingau de Milho	• Chá de Camomila • Mingau de Tapioca	• Chá de Melissa • Mingau de Aveia
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicerídeos elevados, para controle de peso e hipertensos. <u>Não é recomendado</u> adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							

4. SEMANA

Responsável pela Elaboração: **Katiucia Naiara Veras da Silva** – Nutricionista CRN 4383 - 7ª Região.

DESJEJUM – HORÁRIO: 06:00 ÀS 08:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Taperebá	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Acerola	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Caju	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Graviola	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Cupuaçu	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Goiaba	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Abacaxi
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicérides elevados, para controle de peso e hipertensos. Não é recomendado adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
PÃES	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral
OPÇÃO	Cará Roxo	Banana Cozida	Batata Doce	Macaxeira Cozida	Tapioca	Banana Cozida	Ovo Cozido
FRIOS	Queijo mussarela	Queijo Coalho s/ sal	Queijo Prato	Queijo Mussarela	Queijo Coalho s/ sal	Queijo Prato	Queijo Mussarela
COMPLEMENTO	Requeijão	Salsicha com molho de tomate	Geleia de Frutas	Ovos mexidos	Geleia de Frutas	Manteiga ou Margarina	Geleia de Frutas
FRUTA	• Tangerina • Maçã	• Mamão • Banana	• Melão • Uva	• Banana • Melancia	• Maçã • Abacaxi	• Mamão • Maçã	• Melancia • Pêra

COLAÇÃO – HORÁRIO: 09:00 ÀS 10:30

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Suco de Manga • Iogurte de fruta	• Suco de Acerola • Iogurte de Fruta	• Suco Cupuaçu • Iogurte de Fruta	• Suco Taperebá • Iogurte de fruta	• Suco Caju • Iogurte de fruta	• Suco Abacaxi • Iogurte de fruta	• Suco de Cajú • Iogurte de Fruta
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicérides elevados, para controle de peso e hipertensos. Não é recomendado adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
ACOMPANHAMENTO	• Biscoito maisena	• Biscoito Cream Cracker	• Biscoito de Arroz	• Biscoito de Coco	• Biscoito Cream Cracker	• Biscoito Maisena	• Biscoito de Leite
SOBREMESA	Abacaxi	Melão	Laranja	Uva	Melancia	Tangerina	Maçã

ALMOÇO – HORÁRIO: 11:30 ÀS 13:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL 1	Estrogonofe de Carne	Carne Guisada com Batata	Bife na Chapa	Fígado Acebolado	Isca de Carne ao Molho Madeira	Feijoadada	Carne com Legumes
PRATO PRINCIPAL 2	Frango Xadrez	Peixe ao Forno	Linguiça de frango	Caldeirada de Tambaqui	Coxa e Sobrecoxa Assada	Peixe grelhado	Peito de Frango a Milanesa
GUARNIÇÃO	Macarrão ao Alho e Óleo	Baião	Feijão Tropeiro	Macaxeira Cozida	Macarrão Parafuso	Pirão	Purê de Abóbora
ACOMPANHAMENTO	• Feijão Carioca; • Arroz; • Farofa.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.	• Feijão Jalo • Arroz c/ Brócolis.	• Feijão Carioca; • Arroz; • Farofa.	• Grão de Bico; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.
SALADAS	Alface, repolho em tiras, tomate e pepino em rodela Cenoura com palmitos	Vinagrete com cebola e tomate em cubinhos e cheiro verde Banana Pacovã grelhada	Tomate, pepino e repolho fatiado) *beterraba e cenoura cozida com óregano	Alface, tomate, rúcula, pepino e acelga em tiras Ovos cozidos, batata cozida e cenoura cozida	Tomate, pepino e repolho fatiado e beterraba ralada) Beterraba e cenoura cozida com óregano	Tomate, pepino, alface) Abóbora com orégano, vagem, beterraba)	Tomate, pepino, alface) Abóbora com orégano, vagem, beterraba)
BEBIDAS	• Suco Abacaxi	• Suco Tapereba	• Suco Caju	• Suco Manga	• Suco Acerola	• Suco Goiaba	• Suco Graviola
SOBREMESAS	• Melancia	• Creme de Chocolate	• Banana	• Creme de Maracujá	• Tangerina	• Pudim de Leite	• Abacaxi

LANCHE DA TARDE – HORÁRIO: 15:00 ÀS 17:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Café com Leite Desnatado	• Vitamina de Frutas (Maça e Banana)	• Abacatada	• Suco de Abacaxi	• Café com leite Desnatado	• Mingau de Banana	• Suco de Acerola
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicerídeos elevados, para controle de peso e hipertensos. <u>Não é recomendado</u> adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
ACOMPANHA- MENTO	• Bolo de Milho	• Biscoito Maisena	• Iogurte de Frutas	• Bolo de laranja	• Tapioca c/ Queijo	• Iogurte com Granola	• Iogurte com Banana

JANTAR – HORÁRIO: 19:00 ÀS 20:30

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL 1	Carne assada de Panela	Bife Acebolado	Carne com Legumes	Lasanha de Carne Moída	Feijoada	Picadinho com Legumes	Bife na Chapa
PRATO PRINCIPAL 2	Coxa e Sobrecoxa Assada	Peixe ao Forno	Linguiça de frango	Peixe Grelhado	Frango Xadrez	Caldeirada de Tambaqui	Peito de Frango a Milanesa
GUARNIÇÃO	Canja	Caldo de Feijão	Sopa de Legumes	Sopa de Carne	Canja	Caldo de Peixe	Caldo Verde
ACOMPANHAMENTO	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa
SALADAS	Tomate, pepino, alface). Abóbora com orégano, vagem)	Tomate, pepino, alface) vagem, beterraba)	Batata Sautéé Salda de Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate, palmito e cenoura ralada). Beterraba cozida	Alface, repolho em tiras, tomate e pepino em rodela.	Tomate, pepino e repolho fatiado Batata cozida com óregano	Alface, tomate, rúcula, pepino e acelga em tiras Cenoura cozida
BEBIDAS	• Suco graviola	• Suco Goiaba	• Suco Abacaxi	• Suco Taperebá	• Suco Manga	• Suco Caju	• Suco Acerola
SOBREMESAS	• Gelatina Colorida	• Abacaxi	• Creme de Maracujá	• Melancia	• Goiabada com queijo	• Banana	• Pudim de Leite

CEIA– HORÁRIO: 21:00 ÀS 22:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Chá de capim santo • Mingau de milho	• Chá de Camomila • Mingau de arroz	• Chá de Erva Cidreira • Mingau de Aveia	• Chá de Erva Doce • Mingau de Cremogema	• Chá de Hortelã • Mingau de Milho	• Chá de Camomila • Mingau de Tapioca	• Chá de Melissa • Mingau de Aveia
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicerídeos elevados, para controle de peso e hipertensos. <u>Não é recomendado</u> adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							

4. SEMANA

Responsável pela Elaboração: **Katiucia Naiara Veras da Silva** – Nutricionista CRN 4383 - 7ª Região.



*Alimentar-se bem é uma das maiores e
melhores expressões de carinho e cuidado
para conosco.*

Comece aos poucos!

DESJEJUM – HORÁRIO: 06:00 ÀS 08:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Abacaxi	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco goiaba	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Acerola	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Taperebá	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Caju	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Graviola	• Café • Leite Integral • Leite Desnatado • Achocolatado • Suco Cupuaçu
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicerídeos elevados, para controle de peso e hipertensos. <u>Não é recomendado</u> adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
PÃES	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral	• Pão Francês • Pão Integral
OPÇÃO	Cuscuz	Omelete	Tapioca	Batata Doce cozida	Cará Cozido	Banana Pacovã Cozida	Ovo Cozido
FRIOS	Queijo mussarela	Queijo Coalho s/ sal	Queijo Prato	Queijo Mussarela	Queijo Coalho s/ sal	Queijo Prato	Queijo Mussarela
COMPLEMENTO	Manteiga ou Magarina	Requeijão	Manteiga ou Magarina	Requeijão	Manteiga ou Magarina	Requeijão	Manteiga ou Margarina
FRUTA	• Mamão • Melancia	• Banana • Melão	• Abacaxi • Melancia	• Pêra • Tangerina	• Maçã • Uva	• Laranja • Melão	• Melancia • Abacaxi

COLAÇÃO – HORÁRIO: 09:00 ÀS 10:30

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	- Suco de Manga - Iogurte de fruta	- Suco de Acerola - Iogurte de Fruta	- Suco Cupuaçu - Iogurte de Fruta	- Suco Taperebá - Iogurte de fruta	- Suco Caju - Iogurte de fruta	- Suco Abacaxi - Iogurte de fruta	- Suco de Cajú - Iogurte de Fruta
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicérides elevados, para controle de peso e hipertensos. Não é recomendado adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
ACOMPANHAMENTO	Biscoito maisena	Biscoito Cream Cracker	Biscoito de Arroz	Biscoito de Coco	Biscoito Cream Cracker	Biscoito Maisena	Biscoito de Leite
SOBREMESA	Melão	Uva	Abacaxi	Melancia	Laranja	Maçã	Tangerina

ALMOÇO – HORÁRIO: 11:30 ÀS 13:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL 1	Carne assada de Panela	Bife Acebolado	Carne com Legumes	Lasanha de Carne Moída	Feijoada	Picadinho com Legumes	Bife na Chapa
PRATO PRINCIPAL 2	Coxa e Sobrecoxa Assada	Peixe ao Forno	Linguiça de frango	Peixe Grelhado	Frango Xadrez	Caldeirada de Tambaqui	Peito de Frango a Milanesa
GUARNIÇÃO	Macarrão ao Alho e Óleo	Baião	Feijão Tropeiro	Macaxeira Cozida	Macarrão Parafuso	Pirão	Purê de Abóbora
ACOMPANHAMENTO	• Feijão Carioca; • Arroz; • Farofa.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.	• Feijão Jalo • Arroz c/ Brócolis.	• Feijão Carioca; • Arroz; • Farofa.	• Grão de Bico; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa.	• Feijão Jalo; • Arroz; • Farofa c/ Ovo.
SALADAS	Alface, repolho em tiras, tomate e pepino em rodela Cenoura com palmitos	Vinagrete com cebola e tomate em cubinhos e cheiro verde Banana Pacovã grelhada	Tomate, pepino e repolho fatiado) *beterraba e cenoura cozida com óregano	Alface, tomate, rúcula, pepino e acelga em tiras Ovos cozidos, batata cozida e cenoura cozida	Tomate, pepino e repolho fatiado e beterraba ralada) Beterraba e cenoura cozida com óregano	Tomate, pepino, alface) Abóbora com orégano, vagem, beterraba)	Tomate, pepino, alface) Abóbora com orégano, vagem, beterraba)
BEBIDAS	• Suco Acerola	• Suco Caju	• Suco Taperebá	• Suco Goiaba	• Suco Abacaxi	• Suco Manga	• Suco Graviola
SOBREMESAS	• Banana	• Creme de Cupuaçu	• Abacaxi	• Pudim de Leite	• Laranja	• Creme de Chocolate	• Melancia

LANCHE DA TARDE – HORÁRIO: 15:00 ÀS 17:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	Mingau de Munguzá	Café com leite Desnatado	Mingau de Banana	Suco de Acerola	Café com leite Desnatado	Abacatada	Salada de Frutas (maçã, uva, banana + suco da laranja)
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicerídeos elevados, para controle de peso e hipertensos. <u>Não é recomendado</u> adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							
ACOMPANHAMENTO	Biscoito Maisena	Bolo de Milho	iogurte de Frutas	Bolo de Chocolate	Tapioca c/ Queijo	iogurte com Granola	iogurte com Banana

JANTAR – HORÁRIO: 19:00 ÀS 20:30

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL 1	Bife acebolado	Cozidão de Carne c/ Osso Buco	Bife ao molho madeira	Contra Filé grelhado	Rocamboles de Carne	Fígado Acebolado	Carne Moída com Legumes
PRATO PRINCIPAL 2	Estrogonofe de Frango	Peixe Assado	Lasanha de Frango	Peixe Grelhado com Cebola	Coxa e Sobrecoxa assada	Isca de frango	Frango assado ao molho de ervas
GUARNIÇÃO	Caldo Verde	Sopa de Legumes	Caldo de Feijão	Caldo de Batata	Caldo de Músculo com legumes	Caldo de Peixe	Canja
ACOMPANHAMENTO	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa	• Feijão Jalo • Arroz branco • Farofa
SALADAS	Tomate, pepino, alface). Abóbora com orégano, vagem)	Tomate, pepino, alface) vagem, beterraba)	Batata Sauté Salsa de Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate, palmito e cenoura ralada). Beterraba cozida	Alface, repolho em tiras, tomate e pepino em rodela.	Tomate, pepino e repolho fatiado Batata cozida com óregano	Alface, tomate, rúcula, pepino e acelga em tiras Cenoura cozida
BEBIDAS	• Suco Manga	• Suco Caju	• Suco Graviola	• Suco Goiaba	• Suco Taperebá	• Suco Abacaxi	• Suco Acerola
SOBREMESAS	• Gelatina Colorida	• Abacaxi	• Creme de Maracujá	• Melancia	• Goiabada com queijo	• Banana	• Pudim de Leite

CEIA– HORÁRIO: 21:00 ÀS 22:00

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBIDAS	• Chá de capim santo • Mingau de milho	• Chá de Camomila • Mingau de arroz	• Chá de Erva Cidreira • Mingau de Aveia	• Chá de Erva Doce • Mingau de Cremogema	• Chá de Hortelã • Mingau de Milho	• Chá de Camomila • Mingau de Tapioca	• Chá de Melissa • Mingau de Aveia
Observação: O Leite Desnatado para aqueles colaboradores que obtenham diagnóstico de diabetes, colesterol e triglicerídeos elevados, para controle de peso e hipertensos. <u>Não é recomendado</u> adoçar as bebidas servidas. No entanto, forneça açúcar (demerara, mascavo ou orgânico) e adoçantes (stévia, xylitol ou taumatina) para que o consumidor adoce.							