

# Cardápio Refeição Semanal

Nutridelivery	Seg – 02/01	Ter – 03/01	Qua – 04/01	Qui – 05/01	Sex – 06/01
Acompanhamento	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz /feijão	Arroz/feijão
Prato principal	Bobó de frango com mandioca	Carne à toscana	Frango assado	Filé de peixe à dorê c/ molho tártaro	Lasanha de Frango
Opção	Bife grelhado	Filé de frango	Almondegas	Bife gralhado	Peru ao molho madeira
Guarnição	Escarola refogada	Mix de legumes	Creme de milho	Batata corada	Cenoura Sautê
Salada	Verde (agrião, alface e rúcula)	Feijão branco ao vinagretti	Beterraba cozida	Couve c/ pepino	Agrião
Suco	Limão	Pêssego	Abacaxi	Suco da horta	Laranja
Sobremesa	Uva	Bolo de logurte c/ calda de Laranja	Melancia	Carambola c/ pêssego	Max goiabinha

# Cardápio Refeição Semanal

Nutridelivery	Seg – 09/01	Ter – 10/01	Qua – 11/01	Qui – 12/01	Sex – 13/01
Acompanhamento	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Macarrão ao sugo	Arroz/feijão	Arroz/Feijão
Prato principal	Carne ao molho de tomate com requeijão	Panqueca de Frango ao sugo	Iscas de peixe a milanesa	Lombo ao molho de laranja	Rocambole de frango
Opção	Filé de frango grelhado	Bife acebolado	Nuggets	Hamburguer	Bife grelhado
Guarnição	Batata palha	Panachê de Legumes	Abobora refogada	Viradinho Couve	Mandioca sauté
Salada	Alface	Grão de bico c/ pimentões	Batatas c/ ovos	Tomate com milho	Tricolor( repolho, beterraba e cenoura)
Suco	Manga	Maracujá	Mamão c/ Laranja	Morango	Abacaxi c/ Maçã
Sobremesa	Barra de cereais	Abacaxi	Bolo gelado de maracujá	Laranja	Salada de frutas

# Cardápio Refeição Semanal

Nutridelivery	Seg – 16/01	Ter – 17/01	Qua – 18/01	Qui – 19/01	Sex – 20/01
Acompanhamento	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Macarrão ao Molho rosê	Arroz/feijão	Arroz/feijão
Prato principal	Frango ao molho champignons	Carne c/mandioca	Bife á caçarola	Frango ao molho de laranja	Abobrinha recheada
Opção	Iscas de carne ao molho vermelho	Filé de frango	Nuggets	Bife grelhado	Filé de frango
Guarnição	Viradinho de milho	Escarola ao alho e óleo	Vagem sauté	Purê de cenoura	Bolinho de mandioca
Salada	Cenoura	Soja com pepino, tomate e cebola	Alface com tomate	Repolho misto	Couve – flor ao vinagrete
Suco	Caju	Pêssego	Acerola c/ Limão	Uva	Refreshante
Sobremesa	Cookies	Mamão c/ Laranja	Manjar de côco c/ calda	Maçã	Melancia

# Cardápio Refeição Semanal

Nutridelivery	Seg – 23/01	Ter – 24/01	Qua – 25/01	Qui – 26/01	Sex – 27/01
Acompanhamento	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Penne à parisiense	Arroz/feijão	Arroz/feijão
Prato principal	Carne em cubos ao molho de queijo	Frango a Milanesa	Carne assada	Filé de frango ao molho de maracujá	Peixe ao molho rosê
Opção	Iscas de frango c/ tomate	Almondegas	Cubos de frango	Bife grelhado	File de frango
Guarnição	Polenta crocante	Batata c/ queijo	Cenoura sautê	Bolinho de arroz	Repolho refogado
Salada	Beterraba	Rúcula	Acelga com milho	Chuchu c/ abobora	Alface com tomate
Suco	Manga	Laranja c/ Morango	Goiaba	Cenoura c/ Limão	Amora
Sobremesa	Banana	BomBom	Manga c/ mamão e laranja	Gelatina c/ pedaços de abacaxi	Bolo de chocolate

# Cardápio Refeição Semanal

Nutridelivery	Seg – 30/01	Ter – 31/01	Qua – 01/02	Qui – 02/02	Sex – 03/02
Acompanhamento	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz	Arroz/ Feijão	Macarrão ao molho de queijo
Prato principal	Frango empanado	Carne com legumes	Cassoulet especial	Filé de peixe empanado	Carne assada ao molho madeira
Opção	Bife de panela	Frango grelhado	Hamburguer à pizzaiolo	Isclas de frango c/ milho	Nuggets
Guarnição	Couve flor gratina	Berinjela napolitana	Couve refogada	Cenoura e Vagem sauté	Brócolis e Acelga na manteiga
Salada	Escarola	Alface	Batata com ovos	Chinesinha	Tomate c/ Pimentão
Suco	Morango	Acerola com laranja	Limão com maçã	Laranja	Pêssego
Sobremesa	Banana	Bolo de abobrinha c/ chocolate	Abacaxi	Doce de abobora	Salada de frutas