



CESTA
BÁSICA

CARDÁPIO PARA DUAS SEMANAS



CARDÁPIO PRIMEIRA SEMANA

	SEG sem carne	TER	QUA	QUI	SEX
Almoço	<ul style="list-style-type: none">arroz brancofeijãomilho cozidofarofa de mãeovo frito	<ul style="list-style-type: none">frango assado na cerveja e mandiocaarroz com brócolisfarofa de miúdos	<ul style="list-style-type: none">salada de alface, tomate, cenoura e ovo cozido com molho de mostardaarroz de forno	<ul style="list-style-type: none">almôndegas gratinadasarroz colorido	<ul style="list-style-type: none">moqueca baianafarofa de banana-da-terraarroz de coco
Jantar	<ul style="list-style-type: none">panqueca de cenoura recheada com legumes e gratinadabolinho de arroz	<ul style="list-style-type: none">hambúrguer, salada, pão e maionese	<ul style="list-style-type: none">frango com catupirymandioca palhacouve refogada	<ul style="list-style-type: none">sopa de milho com couve	<ul style="list-style-type: none">nhoque a bolonhesa

CARDÁPIO SEGUNDA SEMANA

	SEG sem carne	TER	QUA	QUI	SEX
Almoço	<ul style="list-style-type: none">arroz brancofeijãocouve flor gratinadaomelete simples	<ul style="list-style-type: none">frango a Brásbrócolis salteado no alho	<ul style="list-style-type: none">carne moída refogadafarofa de ovoarroz brancofeijão	<ul style="list-style-type: none">panqueca de carne gratinada	<ul style="list-style-type: none">peixe no fornochips de mandiocabrócolis salteado
Jantar	<ul style="list-style-type: none">torta de legumes de liquidificadorvinagrete de tomate	<ul style="list-style-type: none">escondidinho de carne moída	<ul style="list-style-type: none">torta de frango cremosa	<ul style="list-style-type: none">caldinho de feijão com torresmo e couve	<ul style="list-style-type: none">nhoque gratinado

PARA COMPLEMENTAR

Sobremesas

- pudim
- bolo de fubá

Lanches

- pão de queijo
- biscoito de polvilho





Obrigada

#pelacozinhabrasileira



@institutobrasilagosto



/brasilagosto



/institutobrasilagosto