

Cardápio Exemplificativo - 30 dias

Dia do mês	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Dia da semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	Segunda-feira
Café da manhã															
A.	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Achocolatado
B.	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão careca	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão de sal	1 pão de sal e 1 pão careca	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão careca	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão de sal	1 pão de sal e 1 pão careca	2 pães de sal
Almoço															
A.	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
B.	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca
C.	Abóbora	Beterraba	Abobrinha	Inhame	Chuchu	Cuscuz de legumes	Cenoura	Batata	Mandioca	Abóbora	Batata doce	Beterraba	Farofa	Seleta de legumes	Vagem
D.	Acém (sem osso)	Coxa de frango	Lombo suíno	Paleta	Asa de frango	Preparo para feijoada	Lingüiça de frango	Carré (sem osso)	Steak de frango	Patinho	Peixe	Lingüiça toscana	Preparo de feijoada	Steak de frango	Peito de frango
E.	Bananada	Goiaba	Pé de moleque	Melancia	Cocada	Pêra	Tangerina	Goiabada	Manga	Paçoca	Banana	Cajuzinho	Maçã	Tangerina	Goiabada
Jantar															
A.	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
B.	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto
C.	Polenta	Torta	Macarrão	Farofa	Berinjela	Mandioca	Batata	Macarrão	Cenoura	Abobrinha	Mandioca	Quiabo	Polenta	Farofa	Seleta de legumes
D.	Costela suína (sem osso)	Isca de Frango	Costela bovina (sem osso)	Pernil (sem osso)	Músculo	Bisteca de porco (sem osso)	Coxão duro	Cupim	Lingüiça calabresa	Coxão mole	Peito de frango	Carré (sem osso)	Isca de carne	Fraldinha	Bisteca de porco (sem osso)
Lanche noturno															
A.	2 pães careca Mortadela	Biscoito de sal	2 pães de sal Peito de peru	Biscoito integral	2 pães careca Queijo mussarela	Biscoito maisena	2 pães de sal Mortadela	2 pães careca Presunto	Biscoito de sal	2 pães de sal Queijo branco	Biscoito integral	2 pães careca Mortadela	Biscoito maisena	2 pães de sal Peito de peru	2 pães careca Queijo mussarela
B.	Abacaxi	Manga	Banana	Maçã	Melancia	Banana	Goiaba	Maçã	Melão	Tangerina	Maçã	Banana	Manga	Melancia	Maçã
Dia do mês	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Dia da semana	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira
Café da manhã															
A.	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Achocolatado	Suco
B.	2 pães careca	1 bolo e 1 pão careca	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão de sal	1 pão de sal e 1 pão careca	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão careca	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão de sal	1 pão de sal e 1 pão careca	2 pães de sal	1 bolo e 1 pão careca
Almoço															
A.	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
B.	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto
C.	Abóbora	Polenta	Pimentão	Batata doce	Macarrão	Batata	Batata	Cuscuz de legumes	Farofa	Chuchu	Inhame	Vagem	Batata doce	Inhame	Macarrão
D.	Pernil (sem osso)	Steak de peixe	Paleta	Coxa de frango	Costela suína (sem osso)	Músculo	Cupim	Lingüiça calabresa	Steak de peixe	Patinho	Coxinha da asa	Preparo para feijoada	Sobrecoxa	Peito de frango	Peixe
E.	Maçã	Bananada	Melão	Pé de moleque	Banana	Melancia	Maçã	Doce de leite	Banana	Paçoca	Abacaxi	Rapadura	Banana	Doce de leite	Goiaba
Jantar															
A.	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
B.	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca
C.	Torta	Seleta de legumes	Batata	Mandioca	Chuchu	Cuscuz de legumes	Cenoura	Abóbora	Beterraba	Abobrinha	Abobrinha	Berinjela	Batata	Quiabo	Seleta de legumes
D.	Acém (sem osso)	Preparo para feijoada	Lingüiça de frango	Lombo suíno	Costela bovina (sem osso)	Coxinha da asa	Steak de frango	Lingüiça toscana	Sobrecoxa	Fraldinha	Lingüiça de frango	Isca de frango	Coxa de frango	Isca de carne	Coxão duro
Lanche noturno															
A.	Biscoito de sal	2 pães de sal Presunto	Biscoito integral	2 pães careca Queijo branco	Biscoito de maisena	2 pães de sal Queijo prato	2 pães careca Presunto	Biscoito de sal	2 pães de sal Queijo mussarela	Biscoito integral	2 pães careca Queijo prato	Biscoito maisena	2 pães de sal Presunto	2 pães careca Queijo branco	Biscoito de sal
B.	Melão	Pêra	Goiaba	Melancia	Banana	Tangerina	Melão	Abacaxi	Goiaba	Banana	Manga	Tangerina	Pêra	Banana	Maçã