

Frutas do Verão	Melão/abacaxi/ Kiwi iogurte polpa	Goiaba/ pera/uva italia/ banana	Manga/Ameixa/ melão/ iogurte	Maçã/ abacaxi/ laranja /Pêssego	Mamão/manga/ melancia/ iogurte	Uva/ Tangerina/ Pêra/ Kiwi	Banana prata/abacaxi/melã o/ iogurte
-----------------	--------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	--

Semana 3:

Principal	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Sopa	Fiorentina	Da Vovó	Primavera	Inhame	Canja	Legumes à Brasileira	Mandioca
Item 01	Acelga	Rúcula	Alface americana	Alface roxa	Alface crespa	Chicória	Agrião
Item 02	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Item 03	Batata calabresa	Picles	Cebola calabresa	Abobrinha calabresa	Jiló à calabresa	Berinjela calabresa	Pepino japonês
Item 04	Ervilha	Cebotele	Milho	Azeitonas	Passas	Cenoura baby	Palmito
Item 05	Tabule	Lentilha	Feijão fradinho	Ervilha	Soja à vinagrete	Grão de bico	Tabule
Item 06	Cebola	Cebola	Cebola	Cebola	Cebola	Cebola	Cebola
Item 07	Beterraba Cozida	Pepino	Cenoura crua	Abóbora	Chuchu	Beterraba cozida	Maxixe
Gua 1	Espaguete ao sugo	Farofa	Farofa	Batata Palha	Farofa	Talharim à parisiense	Farofa
Gua 2	legumes sauté	Couve flor ao Curry	Ratatouille	Abobrinha colorida	Couve à mineira	Espinafre refogado	Brócolis ao alho
Principal	Bife à espanhola	Filé de frango ao molho de laranja	Salmão ao molho de maracujá	Strogonoff de carne	Lombinho assado ao molho de limão	Peixe ao brás	Goulash
Op rampa	Lasanha de frios	Língua ao molho	Supremo de frango	Sardinha frita	Bife à parmegiana	Lingüiça acebolada	Frango assado
Sob	Sorvete	Pudim leite	Brigadeiro	Mousse de manga	Olho sogra	Mosaico	Doce de leite com queijo
Dieta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Sopa	Creme de legumes	Canja de galinha	Minestrone	Abóbora	Da Vovó	Juliana	Legumes
Legumes	Bertalha refogada /Abobrinha refogada/ cenoura refogada	Chicória refogada/couve flor refogada/ quibebe	Espinafre refogada/maxixe refogado/ Quiabo refogado	Repolho / batata baroa/ berinjela refogada	Couve refogada/ brócolis/ Cenoura refogada	Bertalha refogada/ beterraba cozida/maxixe refogado	Chicória/jiló refogado/ vagem refogada
Prato Principal	Frango assado	Peixe à espanhola	Role de frango com cenoura	File peixe grelhado	Hambúrguer de frango com molho de cebola	Filé de peixe ao molho de tomate	Cubos de frango ao molho
Opção	Goulash	Carne assada	Berinjela recheada com carne moída	Bife acebolado	Bife a role	Almondegas de carne ao molho	Carne moída Rica
Sob	Sorvete diet	Pudim diet de morango	Surpresa de abacaxi diet	Doce de goiaba diet	Doce de banana diet	Pudim diet	Espumone diet
Fruta	Maça	Laranja	Abacaxi	Banana	Creme de Abacate	Melão	Melancia
Verão	Filé frango molho de creme de milho e req gratinado	Assado Vianense	Torta Madalena	Medalhão de frango	Gourjão de peixe molho tártaro	Bife ao molho de mostarda	Lasanha de frios