



Cardápio Novembro 2022

Lanche da manhã

Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11
Pão francês com requeijão (1/2 pão ou 1 mini)	Bolacha salgada (5 unidades)	Mini pão de cenoura com queijo (1 unidade)	Sanduíche natural (1/2 pão de fôrma ou 1 mini)	Torrada tipo queijo quente (2 fatias)
Biscoito amanteigado (5 unidades)	Bolo de chocolate com cobertura (1 fatia)	Sequinhos (5 unidades)	Bolo de laranja com calda (1 fatia)	Rosquinha de coco (5 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Achocolatado (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11
Strogonoff de glúten	Omelete colorido	Lasanha aos 4 queijos	Ovo mexido	PTS com legumes
Batata palha	Creme de grão de bico	Batata palito assada	Batata doce dourada	Polenta com queijo
Brócolis ao alho e óleo	Couve-flor cozida	Cenoura refogada	Jardineira de legumes	Vagem refogada
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Couve manteiga	Alface roxa	Alface lisa	Alface americana	Alface crespa
Tomate	Cenoura ralada	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho bicolor	Palmito, tomate cereja e orégano	Brócolis	Vagem	Beterraba cozida
Fruta	Arroz doce (1 porção 100g)	Fruta	Mousse de morango (1 porção 100g)	Frutas com calda de chocolate

Lanche da tarde

Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11
Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Mini pão de batata com catupiry (2 unidades)	Mini esfiha de queijo (2 unidades)	Pizza (1 fatia M)
Bolo de maçã da nutri (1 fatia)	Pipoca doce (1 e ½ xícaras)	Barra de cereal (1 unidade)	Sucrilhos (1 xícara)	Bolacha doce (5 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	logurte (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Júlia Bacchi Cancélla

Nutricionista
CRN-8 10938



Cardápio Novembro 2022

Lanche da manhã

Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-feira 16/11	Quinta-feira 17/11	Sexta-feira 18/11
Bisnaguinha com queijo (2 unidades)	Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Pão de forma com manteiga (1/2 sanduíche)	Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Pão francês com ovo (1/2 pão ou 1 mini)
Rosquinha de coco (5 unidades)	Muffin de baunilha com gotas de chocolate (1 unidade)	Sucrilhos (1 xícara)	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate (1 fatia)	Cookies de aveia com gotas de chocolate (2 unidades)
Achocolatado (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	logurte (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-feira 16/11	Quinta-feira 17/11	Sexta-feira 18/11
Almondegas ao sugo	Omelete com queijo	Glúten à milanesa	Ovo mexido	Grão de bico refogado
Macarrão ao alho e óleo	Batata doce doré	Caldo de batata	Batata baroa sauté	Purê de batata
Milho refogado	Brócolis salteado no azeite	Cenoura refogada	Empadão de palmito	Jardineira de legumes
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Alface lisa	Alface crespa	Alface roxa	Acelga	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Beterraba ralada	Tomate cereja
Cenoura cozida	Couve-flor	Pepino	Tomate	Agrião
Fruta	Paçoca (1 unidade)	Fruta	Pudim de leite (1 porção 100g)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-feira 16/11	Quinta-feira 17/11	Sexta-feira 18/11
Mini pão de batata com catupiry (2 unidades)	Pipoca (1 e 1/2 xícara)	Mini esfiha de PTS (2 unidades)	Torrada com queijo (2 fatias)	Pizza (1 fatia M)
Goiabinha (1 unidade)	Bolo de fubá (1 pedaço)	Biscoito amanteigado (5 unidades)	Pão de mel (1 unidade grande ou 2 pequenas)	Torrone (1 unidade)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Júlia Bacchi Cancélla

Nutricionista
CRN-8 10938

Cardápio Novembro 2022

Lanche da manhã

Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-feira 23/11	Quinta-feira 24/11	Sexta-feira 25/11
Pão francês com requeijão (1/2 pão ou 1 mini)	Mini pão de batata com catupiry (2 unidades)	Bisnaguinha com queijo (2 unidades)	Brusqueta (2 fatias)	Pão integral com manteiga (1/2 sanduíche)
Rosquinha de coco (5 unidades)	Bolo mármore (1 fatia)	Cookies de aveia (2 unidades)	Mini croissant de doce de leite (1 unidade)	Biscoito amanteigado (5 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Achocolatado (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-feira 23/11	Quinta-feira 24/11	Sexta-feira 25/11
Panqueca de queijo	Ovo "frito"	Bolinho de grão de bico	Omelete colorido	PTS ao sugo
Mandioca dourada	Batata sauté	Nhoque ao molho branco	Bolinho de arroz com cenoura assado	Batata palito assada
Brócolis refogado	Creme de abóbora cabotiá	Cenoura refogada	Abobrinha refogada	Couve-flor refogada
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão / Ervilha partida	Feijão	Feijão
Alface crespa	Alface americana	Alface Roxa	Alface lisa	Alface crespa
Tomate	Tabule	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho roxo	Cenoura ralada	Agrião	Brócolis	Rabanete
Fruta	Gelatina com pedacinhos de fruta (1 porção 100g)	Fruta	Mousse de chocolate (1 porção 100g)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-feira 23/11	Quinta-feira 24/11	Segunda-feira 25/11
Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Mini pastel assado de PTS (2 unidades)	Sanduíche natural (1/2 pão de fôrma ou 1 mini)	Pizza (1 fatia M)
Sucrilhos (1 xícara)	Sonho assado de doce de leite (1 unidade)	Biscoito doce (5 unidades)	Bolo de chocolate com cobertura (1 fatia)	Barra de cereal (1 unidade)
logurte (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Júlia Bacchi Cancélla

Nutricionista
CRN-8 10938

Cardápio Novembro 2022

Lanche da manhã

Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-feira 30/11	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12
Bisnaguinha com manteiga (2 unidades)	Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Pão integral com queijo (1/2 sanduíche)	Pão francês com ovo mexido (1/2 pão ou 1 mini)
Pão de mel (1 unidade grande ou 2 pequenas)	Bolo formigueiro com cobertura de doce de leite (1 pedaço)	Sucrilhos (1 xícara)	Cookies de aveia com gotas de chocolate (2 unidades)	Mini croissant de chocolate (2 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	Achocolatado (1 copo)	logurte (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)

Almoço

Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-feira 30/11	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12
Mini hambúrguer de PTS com queijo	Omelete	Glúten ao creme de milho crocante	Ovo mexido	Rondelli de queijo
Spaguetti integral na manteiga	Batata salsa ao alho e óleo	Mandioca dourada	Batata dourada assada	Milho refogado
Cenoura refogada	Couve-flor ao molho branco gratinada	“pizza” de abobrinha	Brócolis refogado	Sopa de legumes
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Alface lisa	Alface crespa	Alface Roxa	Alface americana	Alface crespa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Rabanete	Pepino	Salada de grão de bico	Beterraba ralada	Agrião
Fruta	Mousse de maracujá (1 porção 100g)	Fruta	Pudim de chocolate (1 porção 100g)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-feira 30/11	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12
Rocambole salgado (1 fatia)	Mini esfiha de pizza (3 unidades)	Mini cheeseburger (1 unidade)	Pipoca (1 e 1/2 xícara)	Pizza (1 fatia M)
Torrone (1 unidade)	Goiabinha (1 unidade)	Rosquinha de coco (5 unidades)	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate (1 fatia)	Biscoito amanteigado (5 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)

Júlia Bacchi Cancélla

Nutricionista
CRN-8 10938

Cardápio para dietas com Restrição à Lactose - Novembro 2022

Lanche da manhã

Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11
Pão francês com margarina (1/2 pão ou 1 mini)	Bolacha salgada (5 unidades)	Mini pão de cenoura com queijo s/ lactose (1 unidade)	Sanduíche natural (1/2 pão de fôrma ou 1 mini)	Torrada com ervas (2 fatias)
Biscoito doce (5 unidades)	Bolo de chocolate com cobertura (1 fatia)	Sequinhos (5 unidades)	Bolo de laranja com calda (1 fatia)	Rosquinha de coco (5 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Achocolatado sem lactose (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11
Picadinho de glúten	Omelete colorido	Lasanha de queijo s/ lactose	Ovo mexido	PTS com legumes
Batata palha	Macarrão ao molho de tomate	Batata palito assada	Batata doce dourada	Polenta com queijo s/ lactose
Brócolis ao alho e óleo	Couve-flor cozida	Cenoura refogada	Jardineira de legumes	Vagem refogada
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Couve margarina	Alface roxa	Alface lisa	Alface americana	Alface crespa
Tomate	Cenoura ralada	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho bicolor	Palmito, tomate cereja e orégano	Brócolis	Vagem	Beterraba cozida

Lanche da tarde

Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-feira 09/11	Quinta-feira 10/11	Sexta-feira 11/11
Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Pão de beijo (2 unidades de 40g)	Mini pão de batata (2 unidades)	Mini esfiha de PTS (2 unidades)	Pizza com queijo s/ lactose (1 fatia M)
Bolo de maçã da nutri (1 fatia)	Pipoca doce (1 e ½ xícaras)	Barra de cereal (1 unidade)	Sucrilhos (1 xícara)	Bolacha doce (5 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	logurte sem lactose (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Júlia Bacchi Cancélla

Nutricionista
CRN-8 10938

Cardápio para dietas com Restrição à Lactose - Novembro 2022

Lanche da manhã

Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-feira 16/11	Quinta-feira 17/11	Sexta-feira 18/11
Bisnaguinha com queijo sem lactose (2 unidades)	Pão de beijo (2 unidades de 40g)	Pão de forma com margarina (1/2 sanduíche)	Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Pão francês com ovo (1/2 pão ou 1 mini)
Rosquinha de coco (5 unidades)	Muffin de baunilha com gotas de chocolate (1 unidade)	Sucrilhos (1 xícara)	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate (1 fatia)	Cookies de aveia com gotas de chocolate (2 unidades)
Achocolatado s / lactose (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	logurte sem lactose (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-feira 16/11	Quinta-feira 17/11	Sexta-feira 18/11
Almondegas ao sugo	Omelete com queijo sem lactose	Glúten à milanesa	Ovo mexido	Grão de bico refogado
Macarrão ao alho e óleo	Batata doce doré	Batata dourada	Batata baroa sauté	Purê de batata
Milho refogado	Brócolis salteado no azeite	Cenoura refogada	Empadão de palmito	Jardineira de legumes
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Alface lisa	Alface crespa	Alface roxa	Acelga	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Beterraba ralada	Tomate cereja
Cenoura cozida	Couve-flor	Pepino	Tomate	Agrião

Lanche da tarde

Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-feira 16/11	Quinta-feira 17/11	Sexta-feira 18/11
Mini pão de batata (2 unidades)	Pipoca (1 e 1/2 xícara)	Mini esfiha de PTS (2 unidades)	Torrada com queijo sem lactose (2 fatias)	Pizza com queijo s/ lactose (1 fatia M)
Goiabinha (1 unidade)	Bolo de fubá (1 pedaço)	Biscoito doce (5 unidades)	Pão de mel (1 unidade grande ou 2 pequenas)	Torrone (1 unidade)
Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)

Júlia Bacchi Cancélla

Nutricionista
CRN-8 10938

Cardápio para dietas com Restrição à Lactose - Novembro 2022

Lanche da manhã

Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-feira 23/11	Quinta-feira 24/11	Sexta-feira 25/11
Pão francês com margarina (1/2 pão ou 1 mini) Rosquinha de coco (5 unidades)	Mini pão de batata (2 unidades) Bolo mármore (1 fatia)	Bisnaguinha com queijo sem lactose (2 unidades) Cookies de aveia (2 unidades)	Brusqueta (2 fatias) Mini croissant de goiabada (1 unidade) Achocolatado sem lactose (1 copo)	Pão integral com margarina (1/2 sanduíche) Biscoito doce (5 unidades)
Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-feira 23/11	Quinta-feira 24/11	Sexta-feira 25/11
Panqueca de PTS	Ovo "frito"	Bolinho de grão de bico	Omelete colorido	PTS ao sugo
Mandioca dourada	Batata sauté	Nhoque ao sugo	Bolinho de arroz com cenoura assado	Batata palito assada
Brócolis refogado	Purê de moranga	Cenoura refogada	Abobrinha refogada	Couve-flor refogada
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão / Ervilha partida	Feijão	Feijão
Alface crespa	Alface americana	Alface Roxa	Alface lisa	Alface crespa
Tomate	Tabule	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho roxo	Cenoura ralada	Agrião	Brócolis	Rabanete

Lanche da tarde

Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-feira 23/11	Quinta-feira 24/11	Segunda-feira 25/11
Pão de beijo (2 unidades de 40g)	Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Mini pastel assado de PTS (2 unidades)	Sanduíche natural (1/2 pão de fôrma ou 1 mini)	Pizza com queijo s/ lactose (1 fatia M)
Sucrilhos (1 xícara)	Sonho assado de goiabada (1 unidade)	Biscoito doce (5 unidades)	Bolo de chocolate com cobertura (1 fatia)	Barra de cereal (1 unidade)
Iogurte sem lactose (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)	Suco ou chá (1 copo) Fruta (1 unidade)

Júlia Bacchi Cancélla

Nutricionista
CRN-8 10938

Cardápio para dietas com Restrição à Lactose - Novembro 2022

Lanche da manhã

Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-feira 30/11	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12
Bisnaguinha com margarina (2 unidades)	Rosquinha de polvilho (10 unidades)	Pão integral com queijo sem lactose (1/2 sanduíche)	Pão de beijo (2 unidades de 40g)	Pão francês com ovo mexido (1/2 pão ou 1 mini)
Pão de mel (1 unidade grande ou 2 pequenas)	Bolo formigueiro com cobertura (1 pedaço)	Cookies de aveia com gotas de chocolate (2 unidades)	Sucrilhos (1 xícara)	Mini croissant de goiabada (2 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	Achocolatado sem lactose (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	logurte sem lactose (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)

Almoço

Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-feira 30/11	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12
Mini hambúrguer de PTS	Omelete	Glúten ao creme de milho crocante <small>(s/ lactose)</small>	Ovo mexido	Snack de grão de bico
Spaguetti integral ao alho e óleo	Batata salsa sautéé	Mandioca dourada	Batata dourada assada	Creme de milho sem lactose
Cenoura refogada	Couve-flor no vapor	“pizza” de abobrinha c/ queijo sem lactose	Brócolis refogado	Jardineira de legumes
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Alface lisa	Alface crespa	Alface Roxa	Alface americana	Alface crespa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Rabanete	Pepino	Agrião	Beterraba ralada	Salada de grão de bico

Lanche da tarde

Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-feira 30/11	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12
Rocamble salgado (1 fatia)	Mini esfiha de milho (3 unidades)	Mini x-salada (1 unidade)	Pipoca (1 e 1/2 xícara)	Pizza (1 fatia M)
Torrone (1 unidade)	Goiabinha (1 unidade)	Rosquinha de coco (5 unidades)	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate (1 fatia)	Biscoito de maisena caseiro (5 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)	Fruta (1 unidade ou 1 fatia G)

Júlia Bacchi Cancélla

Nutricionista

CRN-8 10938