

# Cardápio de Refeições

SEMANA DE \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
SEG					
TER					
QUA					
QUI					
SEX					
SÁB					
DOM					

## BANCO DE IDEIAS PARA DIAS CORRIDOS

	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2	OPÇÃO 3	OPÇÃO 4
CAFÉ	Pão, ovo e fruta	iogurte com granola	Tapioca com queijo	Mingau de aveia
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango e salada	Macarrão ao molho com legumes	Omelete, arroz e verdura	Sopa com pão
LANCHE	Fruta e biscoito	Sanduíche natural	Bolo caseiro	Pipoca
JANTAR	Sopa de legumes	Omelete com salada	Crepioça	Sobras do almoço

## OBSERVAÇÕES DA SEMANA

*Alergias, restrições, preferências e itens para comprar.*