



Grupo	Opção 1	Opção 2	Opção 3
Cereais e tubérculos	Arroz	Inhame no vapor	Mandiquinha assada
Leguminosas	Feijão	Ervilha salteada	Lentilha Acebolada
Carnes	Isclas de frango com tomate	Peixe assado com molho de alecrim	Picadinho
Legumes	Abobrinha em cubos	Cenoura no vapor	Beterraba em palito
Verduras	Brócolis no vapor	Vagem refogada	Espinafre no azeite e alho

Refeição	Grupo	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Almoço	Cereais e tubérculos	Arroz	Inhame no vapor	Mandiquinha assada	Arroz	Mandiquinha assada	Inhame no vapor	Arroz	Mandiquinha assada	Inhame no vapor	Mandiquinha assada	Arroz	Inhame no vapor	Arroz	Mandiquinha assada	Inhame no vapor
	Leguminosas	Feijão	Ervilha salteada	Lentilha Acebolada	Lentilha acebolada	Feijão	Ervilha salteada	Feijão	Ervilha salteada	Lentilha acebolada	Ervilha salteada	Feijão	Lentilha acebolada	Ervilha salteada	Lentilha acebolada	Feijão
	Carnes	Isclas de frango com tomate	Picadinho	Peixe assado com molho de alecrim	Isclas de frango com tomate	Peixe assado com molho de alecrim	Picadinho	Isclas de frango com tomate	Peixe assado com molho de alecrim	Isclas de frango com tomate	Peixe assado com molho de alecrim	Picadinho	Picadinho	Peixe assado com molho de alecrim	Isclas de frango com tomate	Peixe assado com molho de alecrim
	Legumes	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito
	Verduras	Espinafre no azeite e óleo	Brócolis no vapor	Vagem refogada	Brócolis no vapor	Espinafre no azeite e alho	Vagem refogada	Espinafre no azeite e alho	Vagem refogada	Brócolis no vapor	Vagem refogada	Espinafre no azeite e alho	Brócolis no vapor	Vagem refogada	Espinafre no azeite e alho	Vagem refogada
Jantar	Cereais e tubérculos	Arroz	Inhame no vapor	Mandiquinha assada	Arroz	Mandiquinha assada	Inhame no vapor	Arroz	Mandiquinha assada	Inhame no vapor	Mandiquinha assada	Arroz	Inhame no vapor	Arroz	Mandiquinha assada	Inhame no vapor
	Leguminosas	Feijão	Ervilha salteada	Lentilha Acebolada	Lentilha acebolada	Feijão	Ervilha salteada	Feijão	Ervilha salteada	Lentilha acebolada	Ervilha salteada	Feijão	Lentilha acebolada	Ervilha salteada	Lentilha acebolada	Feijão
	Carnes	Isclas de frango com tomate	Picadinho	Peixe assado com molho de alecrim	Isclas de frango com tomate	Peixe assado com molho de alecrim	Picadinho	Isclas de frango com tomate	Peixe assado com molho de alecrim	Isclas de frango com tomate	Peixe assado com molho de alecrim	Picadinho	Picadinho	Peixe assado com molho de alecrim	Isclas de frango com tomate	Peixe assado com molho de alecrim
	Legumes	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito
	Verduras	Espinafre no azeite e óleo	Brócolis no vapor	Vagem refogada	Brócolis no vapor	Espinafre no azeite e alho	Vagem refogada	Espinafre no azeite e alho	Vagem refogada	Brócolis no vapor	Vagem refogada	Espinafre no azeite e alho	Brócolis no vapor	Vagem refogada	Espinafre no azeite e alho	Vagem refogada

### LISTA DE COMPRAS

Local	Alimento	n marmitas	quantidade de alimento cru (g)	Local	Alimento	n marmitas	quantidade de alimento cru (g)
Feira / hortifrutti	Mandiquinha	2	100	Açougue / peixaria	Peito de frango em isclas	10	500
	Inhame	10	500		Filé de tilápia	12	600
	Abobrinha	10	500		Miolo de acém em cubos	8	400
	Cenoura	10	500	Mercado	Arroz	10	500
	Beterraba	10	500		Feijão	10	500
	Brócolis	8	400		Ervilha	10	500
	Espinafre	8	400		Lentilha	10	500
	Vagem	12	600		Azeite	-	500 ml
	Alho	-	200		Alecrim	-	30
	Cebola	-	500				