

## ESCOLA NATUREZA - Cardápio de Dezembro / 2025

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
				
<p><b>01</b> Desjejum: Iogurte batido com frutas Fruta/ Pão sovado c/ requeijão</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Tomate Arroz / Feijão Strogonoff de carne Batata corada Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/ Biscoito maisena</p>	<p><b>02</b> Desjejum: Suco Fruta/ Bolo de cenoura com chocolate</p> <p>Almoço / Jantar: Catalonha / Pepino Arroz / Feijão Tirinhas de frango à milanesa Cenoura refogada Fruta</p> <p>Lanche: Vitamina de frutas Biscoito salgado</p>	<p><b>03</b> Desjejum: Suco Fruta/ Pipoca</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Milho Arroz / Feijão Picadinho Couve-flor à dorê Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/ Pão sovado com requeijão</p>	<p><b>04</b> Desjejum: Suco Fruta/ Minipão francês c/ queijo branco</p> <p>Almoço / Jantar: Agrião / Beterraba cozida Frango desfiado Penne ao alho e óleo c/ refogado de tomate, cenoura e brócolis Fruta</p> <p>Lanche: Salada de frutas / Biscoito de polvilho</p>	<p><b>05</b> Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta/ Biscoito de maisena</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Tomate Arroz / Feijão Cubos de peixe no fubá Chuchu com ovo cozido Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Pão de forma c/ patê de frango</p>

<p><b>08</b> Desjejum: Suco Fruta / Biscoito polvilho</p> <p>Almoço / Jantar: Repolho / Abóbora Arroz / Feijão Bifinho de panela Purê de batata Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/ Bisnaguinha c/ requeijão</p>	<p><b>09</b> Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta/ Pão de forma na chapa</p> <p>Almoço / Jantar: Acelga / Tomate Arroz / Feijão Filé de frango Creme de milho Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/Torradinhas c/ patê de atum</p>	<p><b>10</b> Desjejum: Vitamina de frutas Biscoito salgado</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Pepino Arroz Feijão preto com carne Couve / Farofa Fruta</p> <p>Lanche: Chá gelado Fruta/ Bolo de cenoura c/ chocolate</p>	<p><b>11</b> Desjejum: Suco Fruta/ Mini pão com patê de atum</p> <p>Almoço/Jantar: Mix de folhas / Beterraba cozida Almôndegas caseiras Parafuso ao sugo Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/ Mini pão francês c/ queijo</p>	<p><b>12</b> Desjejum: Suco Fruta/ Biscoito maisena</p> <p>Almoço / Jantar: Alface/ Maionese Arroz / Feijão Cubos de peixe à dorê Abobrinha com ovos Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/ Pipoca</p>
<p><b>15</b> Desjejum: Leite com chocolate em pó Fruta / Pão na chapa</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Chuchu Strogonoff de frango Batata corada Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Bolo caseiro</p>	<p><b>16</b> Desjejum: Suco Fruta / Torta salgada</p> <p>Almoço / Jantar: Agrião com rúcula / Beterraba Arroz / Feijão Ovos mexidos Cenoura e chuchu refogados Fruta</p> <p>Lanche: Leite com chocolate em pó Fruta / Biscoito de maisena</p>	<p><b>17</b> Desjejum: Suco Fruta / Bolo caseiro</p> <p>Almoço/Jantar: Mix verde / Tomate Arroz / Feijão Carne maluquinha Farofinha de couve Fruta</p> <p>Lanche: Suco Fruta/ Minipão c/ patê de atum</p>	<p><b>18</b> Desjejum: Iogurte Fruta / Pão de queijo</p> <p>Almoço / Jantar: Alface / Tomate Filezinho de frango empanado Lasanha Sorvete</p> <p>Lanche: Suco Fruta / Torta salgada</p>	 <p>Feliz Ano Novo</p> <p>Exercite-se na arte de ser feliz</p>

OBS: Cardápio sujeito a alterações / Sucos e Chás naturais.

Nutric. Roberta M. Ribeiro CRN-3 8338