

Sugestão de Cardápio Semanal

	Café da Manhã	Colação	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda	Mamão Leite desnatado c/ cacau Pão de forma integral Margarina (s/ gordura trans)	Banana c/ aveia	Arroz Integral Feijão Omelete c/ legumes Salada de Folhas verdes Abacaxi	Suco de frutas Barra de cereais	Salada mista de vegetais Crótons Peito de frango desfiado Mexirica	Chá aromático (exceto: chá verde, preto e mate)
Terça	logurte de frutas desnatado Granola Banana e Mel	Biscoito salgado integral	Arroz verde (ervilha e vagem) Frango grelhado Legumes sauté Salada de alface e tomate Melancia	Mix de oleaginosas: Castanha do Pará, caju e nozes	Arroz Integral Lentilha Salada Mista c/ ovos Abacaxi	Suco de Soja
Quarta	Melão Torrada Integral c/ requeijão Suco de soja	Maçã	Purê de batatas Peixe cozido c/ legumes Salada de beterraba Salada de Frutas	Damasco Suco de soja	Lanche Natural: Pão de forma integral, maionese light, peito de peru, Cenoura ralada Laranja	logurte desnatado c/ linhaça
Quinta	Banana e Aveia Leite desnatado c/ café Pão de forma integral Margarina (s/ gordura trans)	logurte desnatado c/ linhaça	Arroz Integral Feijão Bife grelhado acebolado Salada de brócolis Manga	Suco de frutas Biscoito doce integral	Arroz Integral Feijão Omelete de queijo Salada de tomate Melancia	Chá aromático (exceto: chá verde, preto e mate)
Sexta	Mamão logurte de frutas desnatado c/ linhaça Torrada Integral c/ requeijão	Castanha do Pará	Arroz primavera Frango assado Purê de ervilha Salada de Alface e rúcula Salada de Frutas	Água de coco Barra de cereais	Pizza de frigideira: Massa integral, molho de tomate, queijo branco, atum tomate e cebola Mexirica	Banana c/ cacau

- Recomendações:**
- *A semente de linhaça deve ser triturada e armazenada sob refrigeração;
 - *Consumir 3-4 porções de frutas diferentes ao dia, sendo uma delas fonte de Vit. C (frutas cítricas)
 - *Evitar a ingestão de líquidos junto das refeições;
 - *Ingerir no mínimo 8 copos de água ao dia;
 - *Mastigar muito bem os alimentos.

OBS: Este cardápio é baseado na Reeducação Alimentar, não considera necessidades individuais.

Nutricionista: Yara A. de Castro

CRN-3: 20.673

Consultório: Rua Nove de Julho, 709, Ed. Novo Centro, sala 87, Centro, Salto -SP.

Fone: (11) 4021 4147