



CUIDANDO DA SUA
ALIMENTAÇÃO

DESDE 1999

Escolha seu kit

saboreslight.com.br

 (51) 98621-1572



KIT LOW FODMAP

Esse plano alimentar foi pensado para auxiliar as pessoas que tem prescrição de nutricionistas para utilizar a estratégia low fodmap.

Essa dieta é prescrita por um período de 4 a 8 semanas com o objetivo de equilibrar a saúde intestinal e assim melhorar os sintomas como: intolerâncias alimentares: glúten e lactose, distensão abdominal (inchaço na barriga), gases, síndrome do intestino irritável, crescimento bacteriano e outros.

- Moqueca de Peixe
- Frango Empanado
- Fricassê de Frango
- Escondidinho de Frango
- Lombo ao Molho Cítrico
- Bolinhas Proteicas
- Pastel de Legumes
- Pizza de Sardinha
- Pastel de Frango
- Lasanha de Frango com Abobrinha





KIT ~~~~~ 7 SOPAS

Sopas e consomês leves compostos basicamente de legumes. Podem ser consumidas como entrada ou prato principal.

(*) Os pratos não podem ser alterados.

- Canja de Galinha
- Caldinho de Feijão
- Sopa de Capeletti
- Sopa Comfort Food
- Creme de Aipim
- Sopa Low carb
- Sopa de Feijão Branco



KIT ~~~~~ VEGETARIANO

2 refeições + 5 lanches

(*) Os pratos não podem ser alterado

- Crepe Napolitano
- Panqueca de Ricota
- Pizza de Tomate Seco
- Tortei ao Molho Fungui
- Quiche de Alho Póro
- Pizza de Brócolis
- Pastel de Legumes



KIT

BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO

7 pratos de baixo índice glicêmico indicados para pessoas com diabetes.

(*) Os pratos não podem ser alterados.

- Nhoque de Batata Doce
- Frango ao Molho de Gorgonzola
- Picadinho de Carne
- Frango Mediterrâneo
- Sopa low carb
- Peixe com Arroz Integral
- Bife à Rolê



KIT

SEM LACTOSE

7 pratos sem lactose, indicados para intolerantes

(*) Os pratos não podem ser alterados.

- Sobrecoxa Recheada
- Nhoque de Batata Doce
- Peixe ao Pesto de Manjeriçã
- Carne de Panela
- Frango ao Vinho
- Frango ao Molho Cítrico
- Frango Mediterrâneo



KIT ~~~~~

7 PRATOS 1º opção

7 refeições que podem ser consumidas tanto no almoço quanto no jantar. Compostas de massa, frango, carne e peixe.

(*) Os pratos não podem ser alterados.

- Fetuccine ao Molho de Espinafre
- Peixe com Arroz Integral
- Frango ao Molho Cremoso
- Bife à Rolê
- Lombo Citrico
- Tortei ao Molho Funghi
- Panqueca de Ricota e Espinafre



KIT ~~~~~

7 PRATOS 2º opção

7 refeições que podem ser consumidas tanto no almoço quanto no jantar. Compostas de massa, frango e carne.

Não contém peixe.

(*) Os pratos não podem ser alterados.

- Frango Empanado
- Nhoque de Batata Doce
- Frango Mediterrâneo
- Lasanha de Frango
- Picadinho de Carne
- Bife a Rolê
- Strogonoff de Frango



KIT

7 PRATOS 1º opção

LOW CARB

Ideais para o seu jantar, os pratos possuem baixo teor de carboidratos e calorias. São ricos em fibras, vitaminas e proteínas. Contém peixe. (*) Os pratos não podem ser alterados.

- Carne de Panela
- Escondidinho de Frango
- Peixe ao Pesto de Manjericão
- Frango Crocante
- Frango à Florentina
- Frango Caprese
- Sobrecoxa Recheada



KIT

7 PRATOS 2º opção

LOW CARB

Ideais para o seu jantar, os pratos possuem baixo teor de carboidratos e calorias. São ricos em fibras, vitaminas e proteínas. **Não contém peixe.** (*) Os pratos não podem ser alterados

- Frango ao Molho Cítrico
- Carne ao Chimichurri
- Filézinho na Cerveja
- Frango ao Molho Barbecue
- Frango Crocante
- Lasanha de Frango com Abobrinha
- Lasanha de Berinjela á Bolonhesa



KIT 14 PRATOS

14 refeições com até 300 kcal e 250g em média, indicadas para serem consumidas durante uma semana no almoço e jantar.

(*) Os pratos não podem ser alterados.

- **Fetuccine ao Molho de Espinafre**
- **Frango ao Molho Cremoso**
- **Carne de Panela**
- **Nhoque de Batata Doce**
- **Lasanha de Frango**
- **Caidinho de Feijão**
- **Bife à Rolê**



KIT 14 PRATOS LOW CARB

14 refeições indicadas para almoço e jantar. São refeições com baixo teor de carboidrato, ricas em fibras, vitaminas e proteínas. Esta opção é interessante para quem está seguindo orientações nutricionais de 800 a 1000 Kcal por dia. (*) Os pratos não podem ser alterados.

- **Lasanha de Frango com Abobrinha**
- **Lasanha de Berinjela à Bolonhesa**
- **Carne de Panela**
- **Frango ao Molho Barbecue**
- **Frango à Caprese**
- **Escondinho de Frango**
- **Sopa Low carb**
- **Filézinho na Cerveja**
- **Frango à Florentina**
- **Frango Crocante**
- **Sobrecoxa Recheada**
- **Polpetone ao Molho de Pitanga**
- **Peixe ao Pesto de Manjerção**
- **Carne ao Chimichurri**

KIT 20 PRATOS

20 refeições indicadas para almoço e jantar. (*) Os pratos não podem ser alterados.

- Moqueca de Peixe
- Bife a Rolê
- Fettuccine ao Molho de Espinafre
- Escondidinho de Frango
- Frango Crocante
- Filézinho na Cerveja
- Creme de aipim
- Tortei ao Molho Funghi
- Frango Empanado
- Sopa de Feijão Branco
- Fricassê de Frango
- Carne de Panela
- Frango ao Molho Barbecue
- Carne ao Chimichurri
- Sobrecoxa Recheada
- Polpetone ao Molho de Pitanga
- Lombo ao Molho Cítrico
- Frango Mediterrâneo
- Sopa Low carb
- Frango caprese





KIT

7 LANCHES

Ideais para o café da manhã ou lanche da tarde.

Lanches saudáveis com 130Kcal, em média.

(*) Os pratos não podem ser alterados.

- Torta de Atum
- Quiche de Alho Poró
- Pizza de Brócolis
- Quiche Caipira
- Pizza de Tomate Seco
- Pãozinho Recheado com Presunto
- Crepe de Frango





KIT

5 DOCES LOW CARB

Ideais para o café da manhã ou lanche da tarde.
Lanches saudáveis com 130Kcal, em média.

(* Os pratos não podem ser alterados.

- Muffin de Limão
- Muffin de Coco
- Bolinho de Cenoura
- Mousse de Chocolate
- Torta Banoffe



KIT

7 LANCHES LOW CARB

7 saborosos lanches a base de proteína e baixo teor de carboidrato. Ideais para compor o café da manhã, lanche da tarde ou ceia. (* Os pratos não podem ser alterados.

- Crepe Napolitano
- Bolinhas Proteicas
- Muffin de Frango
- Crepe de Frango
- Empada de Carne
- Pizza de Sardinha
- Torta de Atum



KIT 4 SUCOS

Sucos refrescantes, nutritivos e de baixo valor calórico para você utilizar no café da manhã ou lanches.

- Suco Pré Treino
- Suco Verde
- Suco Tira Fome
- Suco Energético





DETOX 3 DIAS

CONTÉM 4 REFEIÇÕES DIÁRIAS PARA 3 DIAS DETOX

O plano alimentar DETOX funcional é composto por 3 dias e pode ser repetido quantas vezes forem necessárias para completar o processo de detoxificação do organismo.

As refeições não contêm trigo, leite, carne bovina e nem produtos industrializados. São compostas por refeições de baixo índice glicêmico e refeições low carb.

	1° DIA	2° DIA	3° DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Muffin de Frango	Pizza de Sardinha	Torta de Atum
ALMOÇO	Frango Mediterrâneo	Peixe com Arroz Integral	Escondidinho de Frango
LANCHE DA TARDE	Suco Energético	Suco Tira Fome	Suco Pré Treino
JANTAR	Frango ao Molho de Barbecue	Fricassê de Frango	Peixe ao Pesto de Manjericão

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.



PLANOLOW CARB

5 DIAS

7 DIAS

É um programa alimentar que tem por objetivo auxiliar no emagrecimento. Sua principal característica é a redução do teor de carboidrato ao longo do dia. No café da manhã, frutas na forma de suco ou smoothie. Almoço e lanche da manhã com presença de integrais. E lanche da tarde e jantar à base de legumes e verduras, além de proteínas de alto valor biológico.

CONTÉM 4 REFEIÇÕES DIÁRIAS PARA 5 OU 7 DIAS NA SEMANA

	1° DIA	2° DIA	3° DIA	4° DIA	5° DIA	6° DIA	7° DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Crepe de Frango	Bolinhas Proteicas	Crepe Napolitano	Pizza de Sardinha	Torta de Atum	Muffin de Frango	Empada de Carne
ALMOÇO	Frango Barbecue	Carne de Panela	Escondidinho de Frango	Carne ao Chimichurri	Lasanha de Abobrinha	Lasanha de Berinjela	Frango Crocante
LANCHE DA TARDE	Mousse de Chocolate	Muffin de Limão	Pastel de Frango	Muffin de Coco	Torta Banoffe	Pastel de Legumes	Muffin de Limão
JANTAR	Peixe ao Molho de Manjericão	Sopa Low carb	Sobrecoxa Recheada	Frango à Caprese	Filezinho na Cerveja	Polpetone ao Molho de Pitanga	Frango Florentina

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.



PLANO MOTIVACIONAL

5 DIAS

7 DIAS

É um programa alimentar que tem por objetivo auxiliar no emagrecimento. Sua principal característica é a redução do teor de carboidrato ao longo do dia. No café da manhã, frutas na forma de suco ou smoothie. Almoço e lanche da manhã com presença de integrais. E lanche da tarde e jantar à base de legumes e verduras, além de proteínas de alto valor biológico.

	1° DIA	2° DIA	3° DIA	4° DIA	5° DIA	6° DIA	7° DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com Presunto	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com Presunto	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com Presunto	Pãozinho com Ricota
ALMOÇO	Fettuccine ao Molho de Espinafre	Fricassê de Frango	Frango ao Molho Cremoso	Frango Empanado	Carne de Panela	Lombo ao Molho Cítrico	Bife à Rolê
LANCHE DA TARDE	Muffin de Coco	Bolinhas Protéicas	Pizza de Tomate Seco	Quiche Caipira	Cuca de Mirtilo	Pizza de Sardinha	Mousse de Chocolate
JANTAR	Lasanha de Frango Com Abobrinha	Escondidinho de Frango	Polpetone ao Molho de Pitanga	Carne ao Chimichurri	Frango Caprese	Frango ao Molho Barbecue	Sopa Comfort food

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.



PLANO MEDIDA CERTA 10 DIAS

CONTÉM 4 REFEIÇÕES DIÁRIAS PARA 10 DIAS COM FINAL DE SEMANA LIVRE

É um programa alimentar que tem por objetivo auxiliar no emagrecimento. Composto de 4 refeições saudáveis com sopas no jantar.

	1° DIA	2° DIA	3° DIA	4° DIA	5° DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Pãozinho com presunto	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com presunto	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com presunto
ALMOÇO	Frango ao Vinho	Lasanha de Berinjela	Strogonoff de Frango	Frango Cremoso	Tortei Molho de Funghi
LANCHE DA TARDE	Cuca de Mirtilo	Muffin de Limão	Mousse de chocolate	Miffin de Coco	Bolinho de cenoura
JANTAR	Sopa de Feijão Branco	Creme de Aipim	Canja de Galinha	Sopa Comfort Food	Caldinho de Feijão

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.



PLANO MEDIDA CERTA 10 DIAS

CONTÉM 4 REFEIÇÕES DIÁRIAS PARA 10 DIAS COM FINAL DE SEMANA LIVRE

É um programa alimentar que tem por objetivo auxiliar no emagrecimento. Composto de 4 refeições saudáveis com sopas no jantar.

	6° DIA	7° DIA	8° DIA	9° DIA	10° DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Pãozinho com presunto	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com presunto	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com presunto
ALMOÇO	Nhoque de Batata Doce	Frango Mediterrâneo	Risoto de Frango	Lasanha de Frango	Bife à Rolê
LANCHE DA TARDE	Bolinho de Cenoura	Cuca de Mirtilo	Muffin de Coco	Miffin de Limão	Mousse de Chocolate
JANTAR	Canja de Galinha	Creme de Aipim	Sopa Low Carb	Caldinho de Feijão	Sopa de Feijão Branco

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.

PLANO SAÚDE TOTAL

12 DIAS Plano nutricional equilibrado e saboroso!

1ª Fase: Vamos desintoxicar
Sem Carne Vermelha + Sem Lactose

2ª Fase: Vamos começar a emagrecer
Almoço com Carboidrato + Jantar Low Carb

	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Muffin de Frango	Pizza de Sardinha	Torta de Atum	Pãozinho com Presunto	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com Presunto	Pãozinho com Ricota
ALMOÇO	Frango Mediterrâneo	Peixe com Arroz Integral	Escondidinho de Frango	Filézinho na Cerveja	Bife à Rolê	Lasanha de Frango	Risoto de Frango
LANCHE DA TARDE	Suco Energético	Suco Tira Fome	Suco Pré Treino	Torta de Atum	Mousse de Chocolate	Quiche de Alho Poró	Bolinho de Cenoura
JANTAR	Frango ao Molho Barbecue	Fricassê de Frango	Peixe ao Pesto de Manjericão	Polpetone Molho de pitanga	Lombo ao Molho Citrico	Fetuccine ao Molho de Espinafre	Frango ao Molho Barbecue
CEIA	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.



PLANO SAÚDE TOTAL

Plano nutricional equilibrado e saboroso!

12 DIAS

3ª Fase: Vamos continuar emagrecendo
Almoço com Carboidrato + Jantar Low Carb

	8º DIA	9º DIA	10º DIA	11º DIA	12º DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Pãozinho com Presunto	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com Presunto	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com Presunto
ALMOÇO	Peixe com Arroz Integral	Frango Mediterrâneo	Tortei ao Molho Funghi	Escondidinho de Frango	Strogonoff de Frango
LANCHE DA TARDE	Crepe de Frango	Quiche de Alho Poró	Muffin de Coco	Mousse de Chocolate	Muffin de Limão
JANTAR	Frango ao Molho Citrico	Lasanha de Berinjela	Frango à Florentina	Sopa de Feijão Branco	Carne de Panela
CEIA	Incluir uma porção de fruta				

*Sujeito a alterações sem aviso prévio.



PLANO MOTIVACIONAL 20 DIAS

1ª Semana com 3 dias de detox para desintoxicação do organismo
seguinto com 2 dias de refeições low carb

	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Muffin de Frango	Pizza de Sardinha	Torta de Atum	Crepe de Frango	Bolinhas Proteicas
ALMOÇO	Frango Mediterrâneo	Peixe com Arroz Integral	Escondidinho de Frango	Frango Barbecue	Carne de Panela
LANCHE DA TARDE	Suco Energético	Suco Tira Fome	Suco Pré Treino	Mousse de Chocolate	Muffin de Limão
JANTAR	Frango Barbecue	Fricassê de Frango	Peixe ao molho Pesto	Sobrecoxa Recheada	Sopa Low Carb
CEIA	Incluir uma porção de fruta				

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.



PLANO MOTIVACIONAL 20 DIAS

2ª Semana com 5 dias de refeições low carb

	6° DIA	7° DIA	8° DIA	9° DIA	10° DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Crepe Napolitano	Pizza de Sardinha	Torta de Atum	Muffin de Frango	Empada de Carne
ALMOÇO	Frango Citrico	Carne ao Chimichurri	Escondidinho de Frango	Lasanha de Frango com Abobrinha	Frango Crocante
LANCHE DA TARDE	Empada de Carne	Muffin de Coco	Torta Banoffe	Pastel de Frango	Muffin de Limão
JANTAR	Sobrecoxa Recheada	Frango à Caprese	Filezinho na Cerveja	Polpetone Pitanga	Frango à Florentina
CEIA	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta			

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.



PLANO MOTIVACIONAL 20 DIAS

3ª semana com refeições saudáveis e redução de carboidratos a noite

	11º DIA	12º DIA	13º DIA	14º DIA	15º DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Pãozinho Rechado com Ricota	Pãozinho Rechado com Presunto	Pãozinho Rechado com Ricota	Pãozinho Rechado com Presunto	Pãozinho Rechado com Ricota
ALMOÇO	Fetuccine M. Espinafre	Lasanha de Frango	Frango Cremoso	Strogonoff de Frango	Carne de Panela
LANCHE DA TARDE	Muffin de Coco	Bolinhas Proteicas	Pizza de Tomate Seco	Quche Caipira	Cuca de Mitriilo
JANTAR	Frango Citrico	Lasanha de Frango com Abobrinha	Polpetone Pitanga	Carne ao Chimichurri	Frango Empanado
CEIA	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.



PLANO MOTIVACIONAL 20 DIAS

Finalizando a 4ª semana com refeições de baixo teor de carboidratos.

16° DIA

17° DIA

18° DIA

19° DIA

20° DIA

CAFÉ DA MANHÃ	Crepe Napolitano	Pizza de Sardinha	Torta de Atum	Muffin de Frango	Empada de Carne
ALMOÇO	Frango Cítrico	Carne ao Chimichurri	Lombo ao Molho Cítrico	Lasanha de Frango com Abobrinha	Frango Crocante
LANCHE DA TARDE	Empada de Carne	Muffin de Coco	Torta Banoffe	Pastel de Legumes	Muffin de Limão
JANTAR	Sobrecoxa Recheada	Frango á Caprese	Filezinho na Cerveja	Polpetone Pitanga	Frango à Florentina
CEIA	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta			

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.



PLANO SAÚDE TOTAL

28 DIAS Plano nutricional equilibrado e saboroso!

1ª Fase: Vamos desintoxicar
Sem Carne Vermelha + Sem Lactose

2ª Fase: Vamos começar a emagrecer
Almoço com Carboidrato + Jantar Low Carb

	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Muffin de Frango	Pizza de Sardinha	Torta de Atum	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com Presunto	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com Presunto
ALMOÇO	Frango Mediterrâneo	Peixe com Arroz Integral	Escondidinho de Frango	Filézinho na Cerveja	Bife à Rolê	Lasanha de Frango	Risoto de Frango
LANCHE DA TARDE	Suco Energético	Suco Tira Fome	Suco Energético	Torta de Atum	Mousse de Chocolate	Quiche de Alho Poró	Bolinho de Cenoura
JANTAR	Frango ao Molho Barbecue	Frango Crocante	Peixe ao Pesto de Manjeriçã	Polpetone Molho de pitanga	Lombo ao Molho Cítrico	Fetuccine ao Molho de Espinafre	Frango ao Molho Barbecue
CEIA	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta					

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.



PLANO SAÚDE TOTAL

Plano nutricional equilibrado e saboroso!

28 DIAS

3ª Fase: Vamos continuar emagrecendo
Almoço com Carboidrato + Jantar Low Carb

	8° DIA	9° DIA	10° DIA	11° DIA	12° DIA	13° DIA	14° DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com Presunto	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com Presunto	Pãozinho com Ricota	Pãozinho com Presunto	Pãozinho com Ricota
ALMOÇO	Peixe com Arroz Integral	Frango Mediterrâneo	Tortei Molho Funghi	Nhoque de Batata Doce	Strogonoff de Frango	Filézinho na Cerveja	Frango ao Molho Cremoso
LANCHE DA TARDE	Crepe de Frango	Quiche de Alho Poró	Muffin de Coco	Mousse de Chocolate	Muffin de Limão	Torta de Atum	Bolinho de Cenoura
JANTAR	Frango ao Molho Cítrico	Lasanha de Berinjela	Frango à Florentina	Sopa de Feijão Branco	Carne de Panela	Frango ao Molho Barbecue	Sopa Low carb
CEIA	Incluir uma porção de fruta						

*Sujeito a alterações sem aviso prévio.



PLANO SAÚDE TOTAL

Plano nutricional equilibrado e saboroso!

28 DIAS

4ª Fase: Vamos colher os resultados
Almoço com Carboidrato + Jantar Low Carb

	15° DIA	16° DIA	17° DIA	18° DIA	19° DIA	20° DIA	21° DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Muffin de Coco	Muffin de Frango	Pãozinho com Presunto	Torta de Atum	Pizza de Sardinha	Muffin de Limão	Pãozinho com Presunto
ALMOÇO	Fetuccine ao Molho de Espinafre	Lasanha de Frango	Carne ao Chimichurri	Frango ao Molho de Gorgonzola	Bife à Rolê	Risoto de Frango	Tortei ao Molho de Funghi
LANCHE DA TARDE	Mousse de Chocolate	Bolinhas Protéicas	Pizza de Tomate Seco	Muffin de Coco	Pizza de Brócolis	Quiche Caipira	Muffin de Limão
JANTAR	Frango à Caprese	Peixe ao Pesto de Manjericão	Creme de Aipim	Frango ao Vinho	Sopa de Feijão Branco	Polpetone ao Molho de Pitanga	Frango ao Molho Barbecue
CEIA	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.



PLANO SAÚDE TOTAL

Plano nutricional equilibrado e saboroso!

28 DIAS

5ª Fase: Vamos colher os resultados
Almoço com Carboidrato + Jantar Low Carb

	22° DIA	23° DIA	24° DIA	25° DIA	26° DIA	27° DIA	28° DIA
CAFÉ DA MANHÃ	Crepe de Frango	Pãozinho com Ricota	Cuca de Mitilo	Pãozinho com Presunto	Pãozinho com Ricota	Crepe Napolitano	Pãozinho com Presunto
ALMOÇO	Frango ao Molho Gorgonzola	Strogonoff de Frango	Risoto de Frango	Frango Mediterrâneo	Frango ao Molho Cremoso	Nhoque de Batata Doce	Panqueca de Ricota e Espinafre
LANCHE DA TARDE	Bolinho de Cenoura	Pizza de Tomte Seco	Bolinhas Protéicas	Pizza de Brócolis	Muffin de Coco	Quiche Caipira	Muffin de Limão
JANTAR	Canja de Galinha	Carne de Panela	Sobrecoxa Recheada	Tortei ao Molho de Funghi	Lasanha de Berinjela à Bolonhesa	Caldinho de Feijão	Frango à Florentina
CEIA	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta	Incluir uma porção de fruta				

*Sujeito à alterações sem aviso prévio.

