

REFEIÇÕES LEVES ENTRE AS PRINCIPAIS REFEIÇÕES DO DIA

IOGURTE
COM FRUTAS



LEITE BATIDO
COM FRUTAS



CASTANHAS

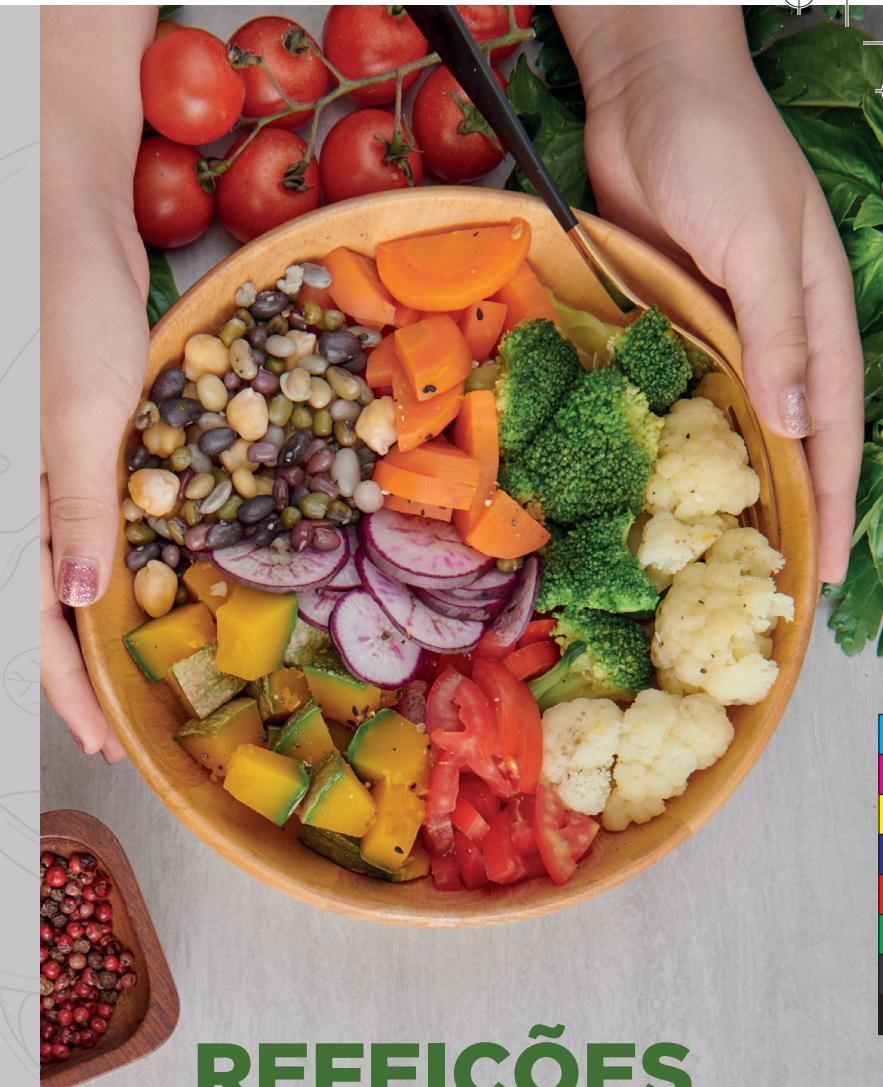


SALADA DE
FRUTAS



LEIA TAMBÉM:

GUIA ALIMENTAR PARA A
POPULAÇÃO BRASILEIRA



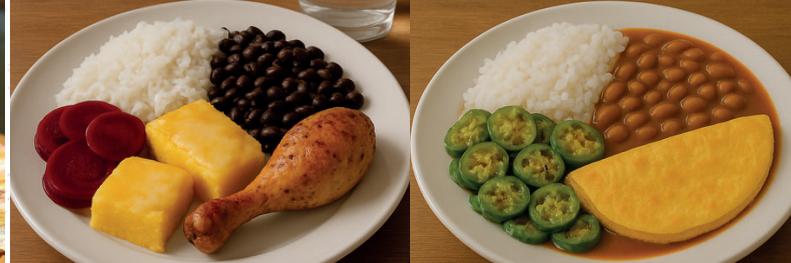
REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E BALANCEADAS

Vamos tornar a sua alimentação
mais prática, saudável e
equilibrada

CAFÉ DA MANHÃ



Café com leite,
bolo de milho e melão



Arroz, feijão, coxa de frango assada,
beterraba e polenta com queijo



Arroz, feijão, figado bovino e
abobrinha refogada



Café com leite, pão integral
com queijo e ameixa



Salada de tomate, arroz, feijão, bife
grelhado e salada de frutas



Salada de folhas,
macarrão e frango assado



Café com leite, pão de
queijo e mamão



Alface, tomate, feijão, farinha de
mandioca, peixe e cocada



Alface, tomate, pepino, arroz,
feijão, omelete, mandioca assada



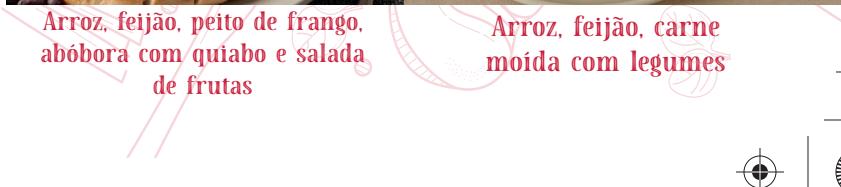
Suco de laranja natural, pão
francês com manteiga e mamão



Arroz, feijão, angu, abóbora,
quiabo e mamão



Arroz, feijão, peito de frango,
abóbora com quiabo e salada
de frutas



Arroz, feijão, carne
moída com legumes

ALMOÇO

JANTAR

