

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



SUS+

SES

Secretaria de
Estado de
Saúde

GOIÁS
O ESTADO QUE DÁ CERTO

REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E BALANCEADAS

Vamos tornar a sua alimentação
mais prática, saudável e
equilibrada



CAFÉ DA MANHÃ



Cafê com leite,
bolo de milho e melão

Leite, cuscuz,
ovo de galinha e banana



Cafê com leite, pão integral
com queijo e ameixa

Cafê com leite,
tapioca e banana



Cafê com leite, pão de
queijo e mamão

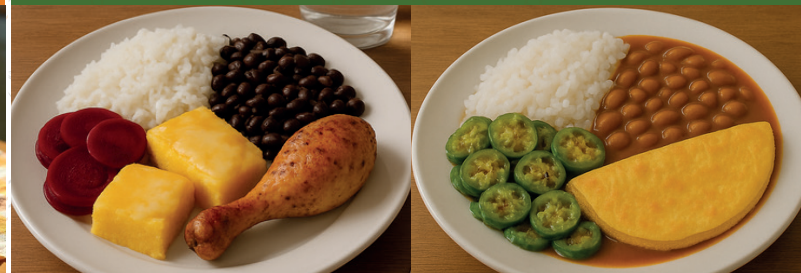
Cafê com leite, bolo de
mandioca, queijo e mamão



Suco de laranja natural, pão
francês com manteiga e mamão

Cafê com leite, cuscuz
e manga

ALMOÇO



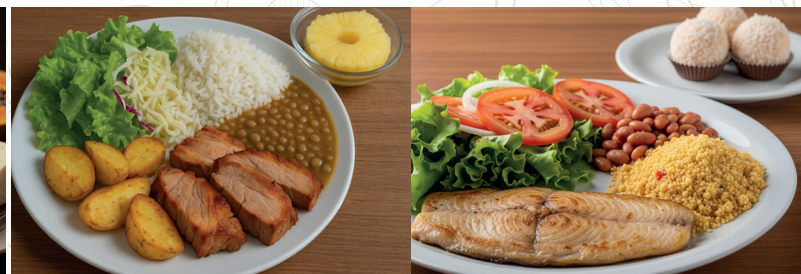
Arroz, feijão, coxa de frango assada,
beterraba e polenta com queijo

Arroz, feijão,
omelete e jiló refogado



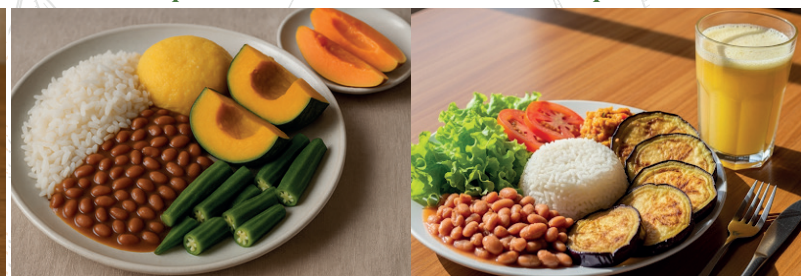
Feijoada, arroz, vinagrete de cebola e
tomate, farofa, couve refogada e laranja

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



Alface, arroz, lentilha, pernil,
batata, repolho e abacaxi

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



Arroz, feijão, angu, abóbora,
quiabo e mamão

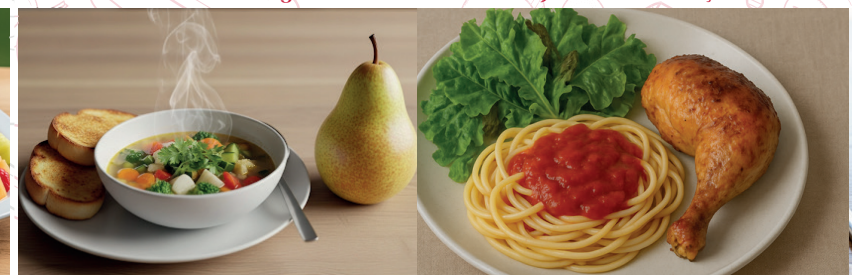
Alface e tomate, arroz, feijão,
berinjela e suco cupuaçu

JANTAR



Arroz, feijão, fígado bovino e
abobrinha refogada

Salada de folhas, arroz,
feijão, ovo e maçã



Sopa de legumes, torrada de
pão e pera

Salada de folhas,
macarrão e frango assado



Arroz, feijão, coxa de frango,
repolho, abóbora e laranja

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



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

Arroz, feijão, carne
molda com legumes