

Seg

torta de legumes (liquidificador)  
pera

ter

pão francês com ovos mexidos  
abacaxi com pedacinhos de hortelã

qua

brócolis e temperinhos separados  
ovo de codorna e melão picado

qui

crepioca com pasta de ricota e cenoura (ou tofu)  
banana picadinha e uva passa

sex

pão sírio com queijo branco e tomate  
espetinho de uva

sab

olhar a dispensa e organizar as compras 

dom

visitar uma pessoa querida da família! 



Dúvidas e aprendizagem

lembretes



# Cardápio da semana



os serviços do Lancheira Saudável constituem em promover a alimentação saudável e não representam indicação, diagnóstico ou tratamento.