

Alimentação saudável.

Aprendizado para a vida toda.



CARDÁPIO DE SOPAS 1º SEMESTRE 2021

Débora Blanco CRN | 3-40979

Primeira Semana

Segunda

Sopa de fubá (frango, cenoura, batata e espinafre)

Terça

Sopa de legumes (chuchu, mandioquinha e couve)

Quarta

Sopa canja (arroz, frango, cenoura, tomate e acelga)

Quinta

Sopa de lentilha com batata, cenoura e escarola

Sexta

Sopa de abóbora com cará, carne e agrião

Segunda Semana

Segunda

Sopa creme de grão de bico com batata, cenoura e couve

Terça

Sopa de carne com legumes (arroz, chuchu, abóbora e espinafre)

Quarta

Sopa de legumes com macarrão (cenoura, abobrinha e escarola)

Quinta

Sopa de mandioquinha com frango, abóbora e agrião

Sexta

Sopa de macarrão com cenoura, tomate, carne e acelga

Terceira Semana

Segunda

Sopa de feijão preto com cenoura, chuchu e espinafre

Terça

Sopa canja (arroz, frango, cenoura, tomate e couve)

Quarta

Sopa de macarrão com carne, abóbora e escarola

Quinta

Sopa creme de ervilha com tomate, inhame e agrião

Sexta

Sopa de fubá com carne, cará, cenoura e escarola

Quarta Semana

Segunda

Sopa creme de feijão carioca com mandioquinha, cenoura e espinafre

Terça

Sopa de macarrão com batata, cenoura, tomate, carne e agrião

Quarta

Sopa de abóbora com arroz, frango, chuchu e acelga

Quinta

Sopa creme de mandioca com carne, cenoura, chuchu e escarola

Sexta

Sopa 'caldo verde' (creme de batata com couve, frango e abobrinha)