

SEGUNDA-FEIRA 13/06/16			
ALMOÇO		JANTAR	
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Bife de Panela	1,4	Carne Moída c/Legumes	1,4
Tiras de Frango Acebolada	1,4	Lombo Assado	1,4
Seleta	2,4	Torta Salgada	1,3
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	
TERÇA-FEIRA 14/06/16			
ALMOÇO		JANTAR	
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Almôndegas ao Molho		Lagarto Recheado M. Panela	1,4
Bife Suíno Milanesa		Frango Assado	1,4
Polenta		Repolho Refogado	1,4
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água mineral		Suco e água mineral	
QUARTA-FEIRA 15/06/2016			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Hamburguer Empanado		Carne de Panela c Legumes	
Frango Caipira		Salsichão Assado	
Torta de Legumes		Massa Parafuso c Salsicha	
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas	2,4	Saladas	
Suco e água		Suco e água	
QUINTA-FEIRA 16/06/2016			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Carne de Panela		Kibe Frito	1,4
Bisteca Dorê		Frango Caipira	1,3
Aipim TV		Bolinho	2,4
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	

SEXTA-FEIRA 17/06/16			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Cubos ao M. Madeira		Charuto de C. Moída	
Cx e Sbcx assada		Bisteca acebolada	
Chuchu primavera		Cenoura M. Branco	
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	
SÁBADO 18/06/2016			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Bife empanado		Almondegas ao Sugo	
Cubos Suíno M. Madeira		Cx e Sbcx Dorê	
Quibebe		Torta de Salsicha	
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	
DOMINGO 19/06/2016			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Strogonoff		Costela Assada	
Frango Assado		Cubos Suíno M. Barbicue	
Batata Palha		Polenta Cremosa	
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	

Cardápio 05 à 12 de junho
Nutricionista: Simone Picolotto
Cardápio sujeito a alterações

1. CG = Contém Glúten
2. NCG = Não Contém Glúten
3. CL = Contém Lactose
4. NCL = Não Contém Lactose

Dica da semana: A POLÊMICA carne vermelha. Ela é fonte de todas as proteínas e aminoácidos essenciais para o nosso corpo. Não tem um substituto único e contém vitaminas que não são encontradas em nenhum outro alimento. Para quem pratica esporte, ficar sem comer carne vermelha pode atrapalhar o treino, já que ela é fonte de diversos nutrientes que melhoram o desempenho muscular, como a

mioglobulina - que promove o transporte de oxigênio para os músculos -, o ácido linoleico - que ajuda a perder peso e promove a perda de gordura - e a creatina, que ajuda a restaurar ATP após o esforço muscular.

Mesmo que a carne vermelha traga benefícios ao seu organismo, seu consumo deve ser controlado, como praticamente todos os alimentos. Tudo que se ingere em excesso é prejudicial. É importante saber que seus malefícios estão relacionados ao seu consumo excessivo, ou ao exagero na ingestão de gordura saturada que, por sua vez, está associada ao aumento dos níveis de colesterol, da pressão arterial e do risco de câncer. As carnes vermelhas ainda possuem compostos carcinogênicos que, se consumidos em excesso, aumentam as chances de câncer de intestino e próstata. Sem esquecer que é também está associada a pedras nos rins. Fica a dica.

A REFEIVEL deseja a todos uma boa semana.