

## CAFÉ DA MANHÃ

\*Crepioça de presunto e queijo

\*café com leite desnatado

## LANCHE

\*2 ovos cozidos

\*meia batata doce cozida

## ALMOÇO

\*2 Colheres de sopa de arroz integral

\*Feijão

\*2 filé de tilápia

\*salada crua (folhas)

## LANCHE DA TARDE

\*iogurte com frutas

## JANTAR

\*Sopa de legumes

\*Carne de sua preferência