

CAFÉ DA MANHÃ

*Pão integral com requeijão light mussarela e presunto

*leite desnatado

LANCHE

*Omelete com tomate cebola e orégano

ALMOÇO

*Bife grelhado com salada de folhas(alface, acelga)

LANCHE DA TARDE

*Iogurte

*1 laranja

JANTAR

Lasanha de berinjela