











**PRISMA INFANTIL
CARDÁPIO - NIDO**

01 a 05 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação 	FERIADO	Maçã	Manga	Mamão	Coquetel de frutas
Almoço 		Feijão preto; Arroz; Ovos mexidos; Purê de batata; Espinafre refogado.	Feijão mulatinho; Arroz integral; Frango ensopado; Cenoura com cebolinha; Agrião refogado.	Feijão preto; Massinha ao sugo com manjericão; Carne moída; Salada de couve-flor e beterraba.	Feijão preto; Arroz; Peixe ensopado; Quibebe; Bertalha refogada.
Sobremesa 		Melancia	Caqui	Banana	Tangerina
Lanche 		Pera; Suco de maracujá c/ laranja.	Banana com aveia; Suco de manga.	Maçã; Suco de melancia.	Melancia; Suco de manga.
Janta 		Sopa de feijão, massinha, beterraba, espinafre e músculo.	Arroz; Creme de inhame e abóbora; Feijão.	Risoto de frango com cenoura e vagem; Creme de inhame; Feijão.	Massinha; Carne moída; Abobrinha refogada; Feijão.

08 a 12 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação 	Maçã	Tangerina	Banana	Pera	Melancia
Almoço 	Feijão preto; Massinha com salsinha; Ovos cozidos; Salpicão de frango; Bertalha.	Feijão preto; Arroz; Frango xadrez; Aipim cozido; Creme de espinafre.	Feijão preto; Arroz; Peixe ao forno; Purê de batata; Couve à mineira.	Feijão preto; Arroz integral; Frango picadinho; Quiabo; Polenta.	Feijão carioca; Arroz; Carne moída; Cenoura refogadinha; Couve.
Sobremesa 	Mamão	Melancia	Caqui	Maçã	Laranja
Lanche 	Banana com aveia; Suco de laranja.	Maçã; Suco de manga.	Laranja e pera; Suco de manga	Manga; Suco de melancia.	Pera; Suco de laranja.
Janta 	Arroz; Peixe ensopado; Purê de batata; Feijão.	Massinha com cenoura ralada; Carne desfiadinha; Ovos cozidos; Feijão.	Sopa de feijão preto, massinha, abóbora e músculo.	Arroz; Carne moída; Purê de inhame; Feijão.	Canja com arroz integral.

15 a 19 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação 	Mamão	Melancia	Tangerina	Banana	Coquetel de frutas
Almoço 	Feijão preto; Arroz; Peixe ensopado; Chuchu c/ salsinha; Batata doce.	Feijão preto; Arroz integral; Frango ensopado; Inhame; Chicória refogada.	Feijão mulatinho; Arroz; Ovos cozidos; Beterraba; Salada de couve-flor.	Feijão preto; Massinha com manjericão; Frango ao forno; Salada de cenoura e brócolis.	Feijão preto; Arroz; Carne picadinha c/ vagem; Quibebe.
Sobremesa 	Goiaba	Tangerina	Caqui	Mamão	Maçã
Lanche 	Abacaxi e caqui; Suco de goiaba.	Pera; Suco de manga	Maçã; Coquetel de frutas.	Mamão; Suco de laranja e acerola.	Banana com aveia; Suco de laranja.
Janta 	Massinha; Ovos mexidos; Creme de abóbora; Feijão.	Arroz; Peixe; Purê de batata; Salada de alface; Feijão.	Arroz; Carne ensopada; Batata doce; Feijão.	Arroz com frango desfiado e cenoura; Agrião refogado; Feijão.	Sopa de feijão preto, massinha beterraba, bertalha e carne.




22 A 26 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Pera	Melancia	Tangerina	Mamão	Banana
Almoço 	Feijão preto; Arroz; Frango ensopado; Aipim cozido; Agrião refogado.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe ensopado; Purê de batata; Salada de brócolis.	Feijão preto; Arroz; Carne de panela; Couve-flor; Bertalha.	Feijão carioca; Arroz; Ovos mexidos; Cenoura com salsinha; Espinafre refogado.	Feijão preto; Massinha ao sugo; Carne moída; Salada de beterraba; Couve.
Sobremesa	Laranja	Tangerina	Maçã	Pera	Melancia
Lanche 	Maçã; Coquetel de frutas.	Manga; Suco de laranja.	Caqui; Suco de manga.	Banana com aveia; Suco de melancia.	Tangerina; Suco de maracujá e manga.
Janta	Massinha; Carne moída com chuchu; Ovos cozidos; Feijão.	Sopa de feijão, beterraba, agrião e carne.	Arroz com brócolis; Ovos mexidos; Creme de inhame; Feijão.	Arroz; Frango ensopado; Quibebe; Feijão.	Canja com arroz integral.




29 de maio a 02 de junho	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga	Maçã	Pera	Mamão	Melancia
Almoço 	Feijão preto; Massinha;; Carne moída; Quibebe; Salada de brócois.	Feijão preto; Arroz integral; Frango em iscas ensopado; Purê de inhame; Agrião refogado.	Feijão mulatinho; Arroz; Carne ensopada; Batata sauté; Bertalha.	Feijão preto; Arroz; Peixe ensopado; Salada de beterraba e vagem; Chicória refogada.	Feijão preto; Arroz; Ovos mexidos; Cenoura com cheiro verde; Espinafre refogado.
Sobremesa	Creme de abacate	Pera	Caqui	Maçã	Mamão
Lanche 	Maçã; Coquetel de frutas.	Caqui; Suco de goiaba.	Salada de frutas; Suco de manga.	Banana com aveia; Suco de melancia.	Pera; Suco de laranja.
Janta	Canja com arroz integral.	Arroz; Carne ensopada; Purê de batata doce e inglesa; Feijão.	Massinha; Ovos mexidos; Abobrinha ao forno; Feijão.	Arroz; Frango em iscas; Salada de couve-flor; Feijão.	Arroz; Carne moída; Purê de legumes; Feijão.

OBS.: O CARDÁPIO PODERÁ SER MODIFICADO CASO HAJA PROBLEMAS NO FORNECIMENTO MERCADORIAS.


Luizinha
Manze Oliveira da Silva
Nutricionista
CRN4-94100257



PRISMA INFANTIL
CARDÁPIO - AGRUPADAS I E II



01 a 05 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	FERIADO	Maçã	Manga	Mamão	Coquetel de frutas
Almoço 		Feijão preto; Arroz; Ovos mexidos; Purê de batata; Salada de tomate e agrião.	Feijão mulatinho; Arroz integral; Frango ensopado; Cenoura com cebolinha; Salada de alface.	Feijão preto; Macarrão ao sugo com manjeriço; Carne moída; Salada de couve-flor e beterraba.	Feijão preto; Arroz; Peixe empanado; Quibebe; Bertalha refogada.
Sobremesa		Melancia	Caqui	Doce de banana	Tangerina
Lanche 		Pera; Pão integral com pasta de ricota e chia; Suco de maracujá c/ laranja.	Banana; Iogurte caseiro; Granola artesanal.	Maçã; Bolo de cenoura integral; Suco de caju.	Melancia; Pão francês com queijo minas; Suco de manga.
Janta 		Sopa de feijão, massinha, beterraba, espinafre e músculo.	Arroz; Creme de inhame e abóbora; Feijão.	Risoto de frango com cenoura e vagem; Creme de inhame; Feijão.	Macarrão; Carne moída; Abobrinha refogada; Feijão.

08 a 12 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Maçã	Tangerina	Banana	Pera	Melancia
Almoço 	Feijão preto; Macarrão com salsinha; Ovos cozidos; Salpicão de frango; Bertalha.	Feijão preto; Arroz; Frango xadrez; Aipim cozido; Creme de espinafre.	Feijão preto; Arroz; Peixe ao forno; Purê de batata; Couve à mineira.	Feijão preto; Arroz integral; Frango picadinho; Quiabo; Polenta.	Feijão carioca; Arroz; Carne moída; Cenoura refogadinha; Salada de alface.
Sobremesa	Mamão	Melancia	Doce de leite	Maçã	Laranja
Lanche 	Banana; Granola artesanal com passas; Leite batido com morango.	Maçã; Bolo de laranja; Suco de manga.	Laranja; Queijo quente com queijo minas; Limonada com couve.	Manga; Biscoito salgado integral c/ requeijão; Suco de maracujá.	Pera; Pão francês com manteiga; Suco de uva.
Janta 	Arroz; Peixe ensopado; Purê de batata; Feijão.	Macarrão com cenoura ralada; Carne desfiadinha; Ovos cozidos; Feijão.	Sopa de feijão preto, massinha, abóbora e músculo.	Arroz; Carne moída; Purê de inhame; Feijão.	Canja com arroz integral.

15 a 19 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Mamão	Melancia	Tangerina	Banana	Coquetel de frutas
Almoço 	Feijão preto; Arroz; Peixe empanado; Chuchu c/ salsinha; Batata doce.	Feijão preto; Arroz integral; Frango em iscas acebolado; Inhame; Chicória refogada.	Feijão mulatinho; Arroz; Ovos cozidos; Beterraba; Salada de couve-flor.	Feijão preto; Macarrão com manjeriço; Frango ao forno; Salada de cenoura c/ alface.	Feijão preto; Arroz; Carne picadinha c/ vagem; Quibebe.
Sobremesa	Goiabada	Tangerina	Caqui	Mamão	Maçã
Lanche 	Abacaxi; Biscoito integral salgado c/ geleia; Suco de goiaba.	Pera; Pãozinho integral com pasta de ricota e orégano; Suco de manga.	Maçã; Bolo de banana integral; Suco de caju.	Mamão; Pão francês c/ requeijão; Suco de laranja e acerola.	Banana; Biscoito caseiro integral; Iogurte caseiro.

	Macarrão; Ovos mexidos; Creme de abóbora. Feijão.	Arroz; Peixe; Purê de batata; Salada de alface; Feijão.	Arroz; Carne ensopada; Batata doce; Feijão.	Arroz com frango desfiado e cenoura; Agrião refogado; Feijão.	Sopa de feijão preto, massinha beterraba, bertalha e carne.
--	--	---	--	--	--

22 A 26 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Pera	Melancia	Tangerina	Mamão	Banana
	Feijão preto; Arroz; Frango ensopado; Aipim cozido; Salada de alface e agrião.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe empanado; Purê de batata; Salada de brócolis.	Feijão preto; Arroz; Carne de panela; Couve-flor gratinada; Salada de tomate.	Feijão carioca; Arroz; Ovos mexidos; Cenoura com salsinha; Espinafre refogado.	Feijão preto; Macarrão ao sugo; Carne moída; Salada de beterraba e alface.
Sobremesa	Laranja	Tangerina	Maçã	Pera	Melancia
	Maçã; Queijo quente (queijo minas e pão integral); Coquetel de frutas.	Manga; Biscoito caseiro de maçã e canela; Suco de laranja.	Caqui; Pão francês com pasta de frango e requeijão; Suco de manga.	Banana; Biscoito sequilho; Leite batido com frutas.	Tangerina; Bolo de agrião; Suco de maracujá e manga.
Janta	Penne; Carne moída com chuchu; Ovos cozidos; Feijão.	Sopa de feijão, beterraba, agrião e carne.	Arroz com brócolis; Ovos mexidos; Creme de inhame; Feijão.	Arroz; Frango ensopado; Quibebe; Feijão.	Canja com arroz integral.

29 de maio a 02 de junho	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga	Maçã	Comemoração dos aniversários do mês	Mamão	Melancia
	Feijão preto; Macarrão; Carne moída; Quibebe; Salada de brócolis.	Feijão preto; Arroz integral; Frango em iscas ensopado; Purê de inhame; Agrião refogado.	Feijão mulatinho; Arroz; Strogonoff de carne; Batata sauté; Salada de alface.	Feijão preto; Arroz; Peixe ensopado; Salada de beterraba e vagem; Chicória refogada.	Feijão preto; Arroz; Ovos mexidos; Cenoura com cheiro verde; Espinafre refogado.
Sobremesa	Creme de abacate	Pera	Caqui	Maçã	Mousse de maracujá com iogurte natural
	Maçã; Biscoito salgado integral c/ geléia; Coquetel de frutas.	Caqui; Pão francês com queijo minas; Suco de uva.	Comemoração dos aniversários do mês	Banana; Iogurte caseiro; Biscoito caseiro.	Pera; Pãozinho integral com pasta de ricota e cenoura; Suco de laranja.
Janta	Canja com arroz integral.	Arroz; Carne ensopada; Purê de batata doce e inglesa; Feijão.	Macarrão; Ovos mexidos; Abobrinha ao forno; Feijão.	Arroz; Frango em iscas; Salada de couve-flor; Feijão.	Arroz; Carne moída; Purê de legumes; Feijão.

OBS.: O CARDÁPIO PODERÁ SER MODIFICADO CASO HAJA PROBLEMAS NO FORNECIMENTO MERCADORIAS.



PRISMA FUNDAMENTAL CARDÁPIO INTEGRAL E SEMI INTEGRAL

01 a 05 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	FERIADO	Maçã; Biscoito integral com geleia; Suco de uva.	Manga; Queijo quente; Leite com Nescau.	Mamão; Pão francês com manteiga; Suco de laranja.	Pera; Bolo simples com cobertura; Coquetel de frutas.
Almoço 		Feijão preto; Arroz; Ovos mexidos; Purê de batata; Salada de tomate e agrião.	Feijão mulatinho; Arroz integral; Frango em iscas; Cenoura com cebolinha.	Feijão preto; Macarrão à bolonhesa; Salada de couve-flor e beterraba.	Feijão preto; Arroz; Peixe empanado; Salada de abóbora.
Sobremesa		Melancia	Caqui	Doce de banana	Tangerina
Lanche 		Pera; Pãozinho com requeijão; Suco de maracujá c/ laranja.	Banana; Iogurte caseiro; Barra de cereal artesanal.	Maçã; Bolo de cenoura; Suco de caju.	Melancia; Pão francês com queijo; Suco de uva.

08 a 12 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Maçã; Biscoito Mirabel; Suco de caju.	Tangerina; Bisnaguinha integral com requeijão; Mate.	Banana; Granola; Iogurte caseiro.	Pera; Torrada com mel; Coquetel de frutas.	Melancia; Pão francês com ovos mexidos; Limonada.
Almoço 	Feijão preto; Macarrão com salsinha; Ovos cozidos; Salpicão de frango.	Feijão preto; Arroz; Frango xadrez; Aipim cozido.	Feijão preto; Arroz; Peixe empanado; Purê de batata; Couve à mineira.	Feijão preto; Arroz integral; Frango picadinho; Creme de milho.	Feijão carioca; Arroz; Almôndegas; Cenoura refogadinha.
Sobremesa	Mamão	Melancia	Doce de leite	Maçã	Laranja
Lanche 	Banana; Biscoito maisena; Leite batido com morango.	Maçã; Bolo de laranja; Suco de manga.	Laranja; Queijo quente; Limonada com couve.	Manga; Biscoito salgado integral c/ requeijão; Suco de maracujá.	Pera; Pão francês com manteiga; Suco de uva.

15 a 19 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Maçã; Pão de queijo; Suco de caju.	Melancia; Biscoito maltado; Suco de maracujá.	Tangerina; Pão francês com queijo; Leite com Nescau.	Banana ; Barra de cereal caseira; Suco de uva.	Pera; Bisnaguinha integral com queijo; Coquetel de frutas.
Almoço 	Feijão preto; Arroz integral; Peixe empanado; Purê de inhame.	Feijão preto; Arroz; Strogonoff de frango; Batata sauté; Salada de chicória.	Feijão mulatinho; Arroz; Ovos mexidos Salada de couve-flor e beterraba.	Feijão preto; Macarrão à parisiense; Salada de cenoura crua ralada.	Feijão preto; Arroz; Carne picadinha c/ vagem; Farofa de passas.
Sobremesa	Goiabada	Tangerina	Caqui	Mamão	Maçã
Lanche 	Abacaxi; Biscoito integral salgado c/ geleia; Suco de uva.	Pera; Pãozinho integral com pasta de queijo; Suco de manga.	Maçã; Bolo de banana integral; Suco de caju.	Mamão; Pão francês c/ requeijão; Suco de laranja e acerola.	Banana; Cookie; Iogurte caseiro.

22 a 26 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Pera; Biscoito maisena; Suco de caju.	Banana; Granola; Iogurte caseiro.	Tangerina; Torrada de pão de forma com queijo e orégano;	Mamão; Bolo de laranja; Suco de uva.	Banana; Biscoito salgado integral com requeijão;

			Leite com Nescau.		Suco de laranja.
	Feijão preto; Arroz; Frango à Icarai; Salada de agrião.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe empanado; Purê de batata; Salada de brócolis.	Feijão preto; Arroz; Carne de panela; Farofa de passas; Salada de tomate e couve-flor.	Feijão carioca; Arroz; Ovos mexidos; Cenoura com salsinha.	Feijão preto; Macarrão ao sugo; Carne assada; Salada de beterraba.
Sobremesa	Laranja	Tangerina	Maçã	Pavê	Melancia
	Maçã; Queijo quente; Coquetel de frutas.	Manga; Biscoito caseiro de maçã e canela; Suco de laranja.	Caqui; Pão francês com requeijão; Suco de manga.	Banana; Pão de queijo; Coquetel de frutas.	Tangerina; Bolo; Suco de maracujá e manga.


29 de maio a 02 de junho	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Colação	Manga; Pãozinho integral com requeijão; Suco de caju.	Maçã; Biscoito com aveia; Leite batido com morango.	Comemoração dos aniversários do mês	Pera; Torrada com mel; Suco de uva.	Melancia; Pão francês com queijo; Leite com Nescau.
	Feijão preto; Macarrão; Carne moída; Quibebe; Salada de brócolis.	Feijão preto; Arroz integral; Frango gratinado; Salada mix de folhas.	Feijão mulatinho; Arroz; Strogonoff de carne; Batata sauté;	Feijão preto; Arroz; Peixe ensopado; Salada de beterraba e vagem; Salada de chicória.	Feijão preto; Arroz; Ovos mexidos; Cenoura com cheiro verde;
Sobremesa	Laranja	Pera	Caqui	Maçã	Mousse de maracujá
	Maçã; Biscoito salgado integral c/ queijo minas; Coquetel de frutas.	Caqui; Pão francês com manteiga; Suco de uva.	Comemoração dos aniversários do mês	Banana; Iogurte caseiro; Biscoito maisena.	Pera; Falsa pizza; Suco de laranja.


OBS.: O CARDÁPIO PODERÁ SER MODIFICADO CASO HAJA PROBLEMAS NO FORNECIMENTO MERCADORIAS.

SALADA DE FOLHOSOS NO ALMOÇO: ALFACE, RÚCULA, AGRIÃO, CHICÓRIA.


Luíza
Manze Oliveira da Silva
Nutricionista
CRN4-941000257

**PRISMA FUNDAMENTAL
CARDÁPIO ESTENDIDO**


01 a 05 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Golação	FERIADO	Maçã; Biscoito integral com geleia; Suco de uva.	Manga; Queijo quente; Leite com Nescau.	Mamão; Pão francês com manteiga; Suco de laranja.	Pera; Bolo simples com cobertura; Coquetel de frutas.
 Almoço		Feijão preto; Arroz; Ovos mexidos; Purê de batata; Salada de tomate e agrião.	Feijão mulatinho; Arroz integral; Frango em iscas; Cenoura com cebolinha.	Feijão preto; Macarrão à bolonhesa; Salada de couve-flor e beterraba.	Feijão preto; Arroz; Peixe empanado; Salada de abóbora.
Sobremesa		Melancia	Caqui	Doce de banana	Tangerina

08 a 12 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Golação	Maçã; Biscoito Mirabel; Suco de caju.	Tangerina; Bisnaguinha integral com requeijão; Mate.	Banana; Granola; Iogurte caseiro.	Pera; Torrada com mel; Coquetel de frutas.	Melancia; Pão francês com ovos mexidos; Limonada.
 Almoço	Feijão preto; Macarrão com salsinha; Ovos cozidos; Salpicão de frango.	Feijão preto; Arroz; Frango xadrez; Aipim cozido.	Feijão preto; Arroz; Peixe empanado; Purê de batata; Couve à mineira.	Feijão preto; Arroz integral; Frango picadinho; Creme de milho.	Feijão carioca; Arroz; Almôndegas; Cenoura refogadinha.
Sobremesa	Mamão	Melancia	Doce de leite	Maçã	Laranja

15 a 19 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Golação	Maçã; Pão de queijo; Suco de caju.	Melancia; Biscoito maltado; Suco de maracujá.	Tangerina; Pão francês com queijo; Leite com Nescau.	Banana ; Barra de cereal caseira; Suco de uva.	Pera; Bisnaguinha integral com queijo; Coquetel de frutas.
 Almoço	Feijão preto; Arroz integral; Peixe empanado; Purê de inhame.	Feijão preto; Arroz; Strogonoff de frango; Batata sauté; Salada de chicória.	Feijão mulatinho; Arroz; Ovos mexidos Salada de couve-flor e beterraba.	Feijão preto; Macarrão à parisiense; Salada de cenoura crua ralada.	Feijão preto; Arroz; Carne picadinha c/ vagem; Farofa de passas.
Sobremesa	Goiabada	Tangerina	Caqui	Mamão	Maçã

22 a 26 de maio	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Golação	Pera; Biscoito maisena; Suco de caju.	Banana; Granola; Iogurte caseiro.	Tangerina; Torrada de pão de forma com queijo e orégano; Leite com Nescau.	Mamão; Bolo de laranja; Suco de uva.	Banana; Biscoito salgado integral com requeijão; Suco de laranja.
 Almoço	Feijão preto; Arroz; Frango à Icarai; Salada de agrião.	Feijão preto; Arroz integral; Peixe empanado; Purê de batata; Salada de brócolis.	Feijão preto; Arroz; Carne de panela; Farofa de passas; Salada de tomate e couve-flor.	Feijão carioca; Arroz; Ovos mexidos; Cenoura com salsinha.	Feijão preto; Macarrão ao sugo; Carne assada; Salada de beterraba.
Sobremesa	Laranja	Tangerina	Maçã	Pavê	Melancia

29 de maio a 02 de junho	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Golação	Manga; Pãozinho integral com requeijão; Suco de caju.	Maçã; Biscoito com aveia; Leite batido com morango.	Comemoração dos aniversários do mês	Pera; Torrada com mel; Suco de uva.	Melancia; Pão francês com queijo; Leite com Nescau.

	Feijão preto; Macarrão; Carne moída; Quibebe; Salada de brócois.	Feijão preto; Arroz integral; Frango gratinado; Salada mix de folhas.	Feijão mulatinho; Arroz; Strogonoff de carne; Batata sauté;	Feijão preto; Arroz; Peixe ensopado; Salada de beterraba e vagem; Salada de chicória.	Feijão preto; Arroz; Ovos mexidos; Cenoura com cheiro verde;
Sobremesa	Laranja	Pera	Caqui	Maçã	Mousse de maracujá

OBS.: O CARDÁPIO PODERÁ SER MODIFICADO CASO HAJA PROBLEMAS NO FORNECIMENTO MERCADORIAS.

SALADA DE FOLHOSOS NO ALMOÇO: ALFACE, RÚCULA, AGRIÃO, CHICÓRIA.

Luísa
 Marize Oliveira da Silva
 Nutricionista
 CRN4-94100257