



PLANEAMENTO SEMANAL DE REFEIÇÕES

Pequenos Almoços

- _____
- _____
- _____

Cereais integrais

- _____
- _____
- _____

Sopas

- _____
- _____
- _____

2ª

5ª

3ª

6ª

4ª

- _____
- _____
- _____
- _____

Pratos principais

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Snacks

- _____
- _____
- _____