

# CARDÁPIO - 2013

## FEVEREIRO

	Segunda – 18	Terça – 19	Quarta – 20	Quinta – 21	Sexta – 22
MERENDA	Frutas Cookies	Frutas Gelatina	Salada de frutas	Frutas iogurte	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Estrogonofe de carne Batata palha	Frango assado Parafuso à primavera	Bife de alcatra ao molho Couve-flor gratinada	Isclas de peixe à milanesa Purê de aipim	Frango à passarinho Polenta
LANCHE	Frutas iogurte	Sanduíche Suco natural	Frutas Sucrilhos	Frutas Gelatina	Salada de frutas

	Segunda – 25	Terça – 26	Quarta – 27	Quinta – 28	Sexta – 01
MERENDA	Frutas Sucrilhos	Frutas Coalhada	Frutas Gelatina	Salada de frutas	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Frango assado ao molho de laranja Purê de batata	Filé à parmegiana Chuchu tropeiro	Escalopinho de frango Sufilé de legumes	Filé ao molho de champignon Capelete	Bife ao molho roty Bolinho de espinafre
LANCHE	Sanduíche Suco natural	Frutas Cookies	Frutas Biscoito	Frutas iogurte	Frutas Sucrilhos

## MARÇO

	Segunda – 04	Terça – 05	Quarta – 06	Quinta – 07	Sexta – 08
MERENDA	Frutas iogurte	Salada de frutas	Frutas Biscoito	Frutas Gelatina	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Picanha grelhada Farofa paulista	Frango à rolê Panachê de legumes	Filé com molho à portuguesa Purê de inhame	Bife ao molho brasileiro Sufilé de queijo	Espeto de frango Creme dourado
LANCHE	Frutas Sucrilhos	Frutas Gelatina	Sanduíche Suco natural	Frutas iogurte	Frutas Cookies

	Segunda – 11	Terça – 12	Quarta – 13	Quinta – 14	Sexta – 15
MERENDA	Salada de frutas	Frutas Sucrilhos	Frutas iogurte	Frutas Gelatina	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Filé à pizzaiolo Repolho búlgaro	Frango frito Macarrão gratinado	Estrogonofe de frango Batata palha	Steak de frango Creme de espinafre	Filé grelhado ao molho Batata assada recheada
LANCHE	Frutas Coalhada	Sanduíche Suco natural	Frutas Biscoito	Salada de frutas	Frutas iogurte

	Segunda – 18	Terça – 19	Quarta – 20	Quinta – 21	Sexta – 22
MERENDA	Frutas Sucrilhos	Frutas Gelatina	Salada de frutas	Frutas iogurte	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Escalopinho de filé ao molho Espaguete ao alho e sal	Frango assado na mostarda Batata doce corada	Lasanha à bolonhesa Legumes sauté	Espetinho oriental Purê de legumes	Cubos de frango ao molho Farofa de ovos
LANCHE	Sanduíche Suco natural	Frutas iogurte	Frutas Biscoito	Frutas Gelatina	Salada de frutas

	Segunda – 25	Terça – 26	Quarta – 27	Quinta – 28	Sexta – 29
MERENDA	Frutas Biscoito	Frutas iogurte	Frutas Gelatina	FERIADO	FERIADO
ALMOÇO	Frango à passarinho Polenta à bolonhesa	Carré grelhado Tutu de feijão com couve	Espetinho de frango à milanesa Creme de ervilha		
LANCHE	Frutas Sucrilhos	Salada de frutas	Sanduiche Suco natural		

## ABRIL

	Segunda – 01	Terça – 02	Quarta – 03	Quinta – 04	Sexta – 05
MERENDA	Frutas Sucrilhos	Frutas iogurte	Frutas Biscoito	Salada de frutas	Sanduiche Suco natural
ALMOÇO	Chester assado Purê de aipim	Filé ao molho alemão Bolinho de espinafre	Bife a Camões Vagem à bolonhesa	Frango assado com legumes Fagotino ao molho	Bife ao molho Feijão tropeiro
LANCHE	Salada de frutas	Sanduiche Suco natural	Frutas Gelatina	Frutas iogurte	Frutas Cookies

	Segunda – 08	Terça – 09	Quarta – 10	Quinta – 11	Sexta – 12
MERENDA	FERIADO	Frutas Gelatina	Frutas iogurte	Salada de frutas	Sanduiche Suco natural
ALMOÇO		Filé ao torredor Torta de batata com carne moída	Bife à rolê Torta de legumes	Moqueca de cação Pirão	Frango Da Vinci Repolho búlgaro
LANCHE		Frutas Cookies	Sanduiche Suco natural	Frutas Sucrilhos	Frutas Gelatina

	Segunda – 15	Terça – 16	Quarta – 17	Quinta – 18	Sexta – 19
MERENDA	Frutas Cookies	Frutas iogurte	Frutas Gelatina	Frutas Coalhada	Sanduiche Suco natural
ALMOÇO	Lombinho grelhado Farofa de frutas	Frango à milanesa Creme de milho	Churrasquinho bovino Pizza de macarrão	Alcatra maturada ao molho Batata sauté	Filé de frango ao molho catupiry Torta de berinjela
LANCHE	Frutas Biscoito	Sanduiche Suco natural	Salada de frutas	Frutas Sucrilhos	Frutas iogurte

	Segunda – 22	Terça – 23	Quarta – 24	Quinta – 25	Sexta – 26
MERENDA	Frutas iogurte	Frutas Gelatina	Frutas Sucrilhos	Frutas Cookies	Sanduiche Suco natural
ALMOÇO	Frango ensopado com quiabo Polenta	Estrogonofe de carne Batata palha	Frango xadrez Sufilê de legumes	Bife ao molho roty Batata corada	Filé de chester grelhado Nhoque
LANCHE	Sanduiche Suco natural	Salada de frutas	Frutas Biscoito	Frutas Coalhada	Frutas Cookies

## MAIO

	Segunda – 29	Terça – 30	Quarta – 01	Quinta – 02	Sexta – 03
MERENDA	Salada de frutas	Frutas Gelatina	FERIADO	Frutas Biscoito	Sanduiche Suco natural
ALMOÇO	Filé grelhado Creme de ervilha	Bife à milanesa Purê de batata		Espetinho de frango Espaguete ao alho e sal	Fricassê de frango Charuto de repolho
LANCHE	Frutas Coalhada	Sanduiche Suco natural		Frutas Sucrilhos	Salada de frutas

	Segunda – 06	Terça – 07	Quarta – 08	Quinta – 09	Sexta – 10
MERENDA	Frutas Iogurte	Frutas Sucrilhos	Salada de frutas	Frutas Gelatina	Sanduiche Suco natural
ALMOÇO	Escalopinho de frango Chuchu tropeiro	Filé com molho à portuguesa Purê de legumes	Rosbife Batata doce corada	Escalopinho de frango Couve-flor gratinada	Bife ao molho madeira Fritas
LANCHE	Frutas Cookies	Frutas Biscoito	Sanduiche Suco natural	Frutas Iogurte	Frutas Sucrilhos

	Segunda – 13	Terça – 14	Quarta – 15	Quinta – 16	Sexta – 17
MERENDA	Salada de frutas	Frutas Coalhada	Frutas Gelatina	Frutas Cookies	Sanduiche Suco natural
ALMOÇO	Filé grelhado Berinjela à bolonhesa	Frango assado Macarronada	Espetinho oriental Batata sauté	Frango à passarinho Repolho búlgaro	Empadão de frango Legumes sauté
LANCHE	Sanduiche Suco natural	Frutas Sucrilhos	Frutas Biscoito	Frutas Iogurte	Frutas Gelatina

	Segunda – 20	Terça – 21	Quarta – 22	Quinta – 23	Sexta – 24
MERENDA	Frutas Sucrilhos	Frutas Iogurte	Frutas Gelatina	Salada de frutas	Sanduiche Suco natural
ALMOÇO	Estrogonofe de frango Batata palha	Alcatra assada ao molho Macarrão à carbonara	Filé à parmegiana Vagem com ovos	Costelinha suína assada Feijão tropeiro	Hambúrguer à milanesa Creme de espinafre
LANCHE	Salada de frutas	Frutas Biscoito	Sanduiche Suco natural	Frutas Iogurte	Frutas Sucrilhos

	Segunda – 27	Terça – 28	Quarta – 29	Quinta – 30	Sexta – 31
MERENDA	Frutas Biscoito	Frutas Gelatina	Frutas Iogurte	FERIADO	LIVRE
ALMOÇO	Bife à milanesa Purê de batata	Frango assado na mostarda Torta de legumes	Bife ao molho brasileiro Espaguete ao alho e sal		
LANCHE	Frutas Cookies	Sanduiche Suco natural	Frutas Sucrilhos		

## JUNHO

	Segunda – 03	Terça – 04	Quarta – 05	Quinta – 06	Sexta – 07
MERENDA	Frutas Iogurte	Frutas Biscoito	Frutas Sucrilhos	Frutas Cookies	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Supremo de frango Creme de milho	Bife de alcatra ao molho Panachê de legumes	Espetinho de frango Capelete	Bife à Camões Purê de inhame	Moqueca de cação Pirão
LANCHE	Sanduíche Suco natural	Salada de frutas	Frutas Gelatina	Frutas Iogurte	Frutas Biscoito

	Segunda – 10	Terça – 11	Quarta – 12	Quinta – 13	Sexta – 14
MERENDA	Frutas Coalhada	Frutas Gelatina	Frutas Biscoito	Salada de frutas	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Filé à pizzaiolo Chuchu tropeiro	Frango à rolê Batata assada recheada	Frango à passarinho Farofa paulista	Picanha assada Sufê de queijo	Frango assado ao molho de laranja Creme de ervilha
LANCHE	Salada de frutas	Frutas Sucrilhos	Sanduíche Suco natural	Frutas Iogurte	Frutas Cookies

	Segunda – 17	Terça – 18	Quarta – 19	Quinta – 20	Sexta – 21
MERENDA	Frutas Sucrilhos	Salada de frutas	Frutas Gelatina	Frutas Iogurte	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Empadão de frango Repolho búlgaro	Estrogonofe de carne Batata palha	Frango assado Legumes sauté	Escalopinho de filé ao molho Espaguete ao alho e sal	Almôndegas ao molho Torta de berinjela
LANCHE	Frutas Iogurte	Sanduíche Suco natural	Frutas Biscoito	Salada de frutas	Frutas Gelatina

	Segunda – 24	Terça – 25	Quarta – 26	Quinta – 27	Sexta – 28
MERENDA	Frutas Biscoito	Frutas Gelatina	Salada de frutas	Frutas Coalhada	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Bife ao molho rotty Couve-flor gratinada	Frango ensopado com quiabo Polenta	Frango ao forno com requeijão Parafuso à primavera	Filé de chester grelhado Bolinho de espinafre	Filé ao torredor Batata sauté
LANCHE	Sanduíche Suco natural	Frutas Iogurte	Frutas Sucrilhos	Frutas Gelatina	Frutas Biscoito

## JULHO

	Segunda – 01	Terça – 02	Quarta – 03	Quinta – 04	Sexta – 05
MERENDA	Frutas Iogurte	Frutas Sucrilhos	Salada de frutas	Frutas Biscoito	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Frango Da Vinci Creme dourado	Bife de alcatra Pizza de macarrão	Filé à parmegiana Purê de legumes	Espetinho de frango Farofa de ovos	Torta de peixe Batata sauté

LANCHE	Salada de frutas	Frutas Gelatina	Sanduíche Suco natural	Frutas iogurte	Frutas Sucrilhos
--------	------------------	--------------------	---------------------------	-------------------	---------------------

	Segunda – 08	Terça – 09	Quarta – 10	Quinta – 11	Sexta – 12
MERENDA	Frutas Cookies	Frutas Gelatina	Frutas Biscoito	Frutas Coalhada	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Carré grelhado Tutu de feijão com couve	Frango à passarinho Fagotino ao molho	Estrogonofe de frango Batata palha	Maminha assada Sufê de legumes	Filé com molho à portuguesa Charuto de repolho
LANCHE	Frutas iogurte	Sanduíche Suco natural	Salada de frutas	Frutas Sucrilhos	Frutas Biscoito

## AGOSTO

	Segunda – 29	Terça – 30	Quarta – 31	Quinta – 01	Sexta – 02
MERENDA	Frutas Sucrilhos	Frutas Gelatina	Frutas Biscoito	Salada de frutas	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Frango assado Bolinho de espinafre	Bife ao molho brasileiro Purê de aipim	Picanha grelhada Feijão tropeiro	Chester assado Berinjela à bolonhesa	Bife à rolê Nhoque
LANCHE	Salada de frutas	Sanduíche Suco natural	Frutas iogurte	Frutas Gelatina	Frutas Coalhada

	Segunda – 05	Terça – 06	Quarta – 07	Quinta – 08	Sexta – 09
MERENDA	Frutas iogurte	Frutas Biscoito	Salada de frutas	Frutas Gelatina	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Filé grelhado Sufê de queijo	Espetinho de frango Chuchu tropeiro	Picadinho com azeitonas Macarronada	Frango frito Couve-flor gratinada	Filé ao molho madeira Batata doce corada
LANCHE	Frutas Sucrilhos	Frutas Gelatina	Sanduíche Suco natural	Frutas iogurte	Frutas Cookies

	Segunda – 12	Terça – 13	Quarta – 14	Quinta – 15	Sexta – 16
MERENDA	Salada de frutas	Frutas Biscoito	Frutas Sucrilhos	Frutas iogurte	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Filé de chester grelhado Purê de inhame	Filé com molho à portuguesa Farofa paulista	Bife de alcatra Repolho búlgaro	Estrogonofe de frango Batata palha	Frango à passarinho Torta de legumes
LANCHE	Sanduíche Suco natural	Frutas iogurte	Frutas Gelatina	Salada de frutas	Frutas Sucrilhos

	Segunda – 19	Terça – 20	Quarta – 21	Quinta – 22	Sexta – 23
MERENDA	Frutas Cookies	Frutas Gelatina	Frutas iogurte	Frutas Biscoito	Sanduíche Suco natural

ALMOÇO	Supremo de frango Creme de milho	Bife à Camões Batata doce corada	Filé à pizzaiolo Panachê de legumes	Rosbife Espaguete ao alho e sal	Moqueca de cação Pirão
LANCHE	Frutas iogurte	Sanduíche Suco natural	Frutas Sucrilhos	Salada de frutas	Frutas Gelatina

	Segunda – 26	Terça – 27	Quarta – 28	Quinta – 29	Sexta – 30
MERENDA	Frutas Sucrilhos	Frutas Biscoito	Frutas iogurte	Salada de frutas	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Frango assado Farofa de cenoura	Bife à milanesa Purê de batata	Churrasquinho bovino Vagem à bolonhesa	Carne assada Couve-flor gratinada	Escalopinho de filé ao molho Bolinho de espinafre
LANCHE	Salada de frutas	Frutas Gelatina	Sanduíche Suco natural	Frutas Sucrilhos	Frutas Coalhada

## SETEMBRO

	Segunda – 02	Terça – 03	Quarta - 04	Quinta – 05	Sexta – 06
MERENDA	Frutas iogurte	Salada de frutas	Frutas Biscoito	Frutas Gelatina	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Bife ao molho madeira Sufilé de queijo	Frango assado com legumes Macarrão à carbonara	Maminha assada Creme dourado	Fricassê de frango Torta de berinjela	Bife grelhado Charuto de repolho
LANCHE	Sanduíche Suco natural	Frutas Gelatina	Frutas Sucrilhos	Frutas iogurte	Frutas Cookies

	Segunda – 09	Terça – 10	Quarta – 11	Quinta – 12	Sexta – 13
MERENDA	Frutas Sucrilhos	Frutas Coalhada	Frutas Gelatina	Frutas Biscoito	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Filé ao molho Capelete	Filé de chester grelhado Batata corada	Rosbife Farofa cenoura	Iscas de peixe à milanesa Legumes sauté	Picanha assada Purê de legumes
LANCHE	Salada de frutas	Frutas Cookies	Sanduíche Suco natural	Frutas iogurte	Frutas Gelatina

	Segunda – 16	Terça – 17	Quarta – 18	Quinta – 19	Sexta – 20
MERENDA	Frutas Biscoito	Frutas Gelatina	Frutas iogurte	Salada de frutas	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Bife ao molho Farofa de ovos	Escalopinho de frango Chuchu tropeiro	Costelinha suína assada Tutu de feijão com ovos	Filé à pizzaiolo Purê de aipim	Hambúrguer à milanesa Batata sauté
LANCHE	Frutas iogurte	Frutas Sucrilhos	Sanduíche Suco natural	Frutas Gelatina	Frutas Biscoito

	Segunda – 23	Terça – 24	Quarta – 25	Quinta – 26	Sexta – 27
--	--------------	------------	-------------	-------------	------------

MERENDA	Frutas iogurte	Frutas Cookies	Frutas Sucrilhos	Frutas Biscoito	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Steak de frango Creme de milho	Bife ao molho alemão Pizza de macarrão	Estrogonofe de carne Batata palha	Espetinho de frango Sufilê de legumes	Empadão de frango Repolho búlgaro
LANCHE	Sanduíche Suco natural	Salada de frutas	Frutas Gelatina	Frutas Coalhada	Frutas Sucrilhos

## OUTUBRO

	Segunda – 30	Terça – 01	Quarta – 02	Quinta – 03	Sexta – 04
MERENDA	Frutas Sucrilhos	Frutas Gelatina	Frutas Biscoito	Salada de frutas	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Frango assado na mostarda Batata assada recheada	Filé de frango ao molho catupiry Berinjela à bolonhesa	Escalopinho de filé Purê de batata	Lasanha à bolonhesa Panachê de legumes	Frango frito Creme de espinafre
LANCHE	Salada de frutas	Sanduíche Suco natural	Frutas iogurte	Frutas Gelatina	Frutas Cookies

	Segunda – 07	Terça – 08	Quarta – 09	Quinta – 10	Sexta – 11
MERENDA	Frutas Coalhada	Frutas Gelatina	Frutas Cookies	Salada de frutas	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Chester assado Couve-flor gratinada	Carré grelhado Feijão tropeiro	Espetinho Oriental Purê de legumes	Alcatra maturada ao molho Batata corada	Filé ao molho Bolinho de aipim
LANCHE	Frutas Biscoito	Frutas Sucrilhos	Sanduíche Suco natural	Frutas iogurte	Frutas Gelatina

	Segunda – 14	Terça – 15	Quarta – 16	Quinta – 17	Sexta – 18
MERENDA	LIVRE	FERIADO	Salada de frutas	Frutas Sucrilhos	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO			Bife à Camões Purê de inhame	Filé ao torredor Farofa paulista	Escalopinho de frango Torta de legumes
LANCHE			Frutas iogurte	Frutas Gelatina	Frutas Biscoito

	Segunda – 21	Terça – 22	Quarta – 23	Quinta – 24	Sexta – 25
MERENDA	Frutas Cookies	Frutas iogurte	Frutas Biscoito	Frutas Gelatina	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Estrogonofe de frango Batata palha	Bife à Camões Creme de ervilha	Frango assado Macarronada	Bife ao molho madeira Torta de berinjela	Lasanha de frango Bolinho de espinafre
LANCHE	Sanduíche Suco natural	Frutas Gelatina	Frutas Sucrilhos	Salada de frutas	Frutas iogurte

	Segunda – 28	Terça – 29	Quarta – 30	Quinta – 31	Sexta – 01
MERENDA	Frutas Sucrilhos	Frutas Gelatina	Salada de frutas	Frutas iogurte	Sanduiche Suco natural
ALMOÇO	Filé de chester grelhado Purê de aipim	Frango à rolê Sufê de queijo	Escalopinho de filé Parafuso à primavera	Rosbife Chuchu tropeiro	Frango Da Vinci Creme dourado
LANCHE	Frutas Biscoito	Frutas Coalhada	Sanduiche Suco natural	Frutas Gelatina	Frutas Sucrilhos

## NOVEMBRO

	Segunda – 04	Terça – 05	Quarta – 06	Quinta – 07	Sexta – 08
MERENDA	Frutas Biscoito	Salada de frutas	Frutas iogurte	Frutas Gelatina	Sanduiche Suco natural
ALMOÇO	Bife ao molho Torta de legumes	Chester assado Capelete	Filé à parmegiana Vagem à bolonhesa	Lombo suíno grelhado Farofa de frutas	Frango frito Polenta
LANCHE	Frutas Coalhada	Sanduiche Suco natural	Frutas Sucrilhos	Frutas Cookies	Frutas Biscoito

	Segunda – 11	Terça – 12	Quarta – 13	Quinta – 14	Sexta – 15
MERENDA	Frutas iogurte	Salada de frutas	Frutas Gelatina	Frutas Biscoito	FERIADO
ALMOÇO	Frango assado na mostarda Macarronada	Bife à rolê Charuto de repolho	Torta de peixe Batata sauté	Supremo de frango Creme de milho	
LANCHE	Sanduiche Suco natural	Frutas Sucrilhos	Frutas iogurte	Frutas Cookies	

	Segunda – 18	Terça – 19	Quarta – 20	Quinta – 21	Sexta – 22
MERENDA	Frutas Sucrilhos	Frutas iogurte	Frutas Cookies	Salada de frutas	Sanduiche Suco natural
ALMOÇO	Bife de alcatra Bolinho de espinafre	Hambúrguer grelhado Macarrão à carbonara	Filé ao molho escuro Farofa de cenoura	Estrogonofe de carne Batata palha	Filé de chester grelhado Berinjela à bolonhesa
LANCHE	Frutas Biscoito	Sanduiche Suco natural	Frutas Gelatina	Frutas iogurte	Frutas Cookies

	Segunda – 25	Terça – 26	Quarta – 27	Quinta – 28	Sexta – 29
MERENDA	Frutas Biscoito	Frutas Cookies	Frutas Sucrilhos	Frutas iogurte	Sanduiche Suco natural
ALMOÇO	Carré grelhado Feijão tropeiro	Frango à passarinho Couve-flor gratinada	Filé à pizzaiolo Espaguete ao alho e sal	Bife grelhado Purê de inhame	Frango assado com legumes Batata doce corada
LANCHE	Frutas Coalhada	Sanduiche Suco natural	Frutas Gelatina	Salada de frutas	Frutas Sucrilhos



## DEZEMBRO

	Segunda – 02	Terça – 03	Quarta – 04	Quinta – 05	Sexta – 06
MERENDA	Frutas Iogurte	Salada de frutas	Frutas Gelatina	Frutas Biscoito	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Escalopinho de filé Suflê de queijo	Lasanha de frango Repolho búlgaro	Picanha assada Legumes sauté	Alcatra ao molho Farofa de ovos	Frango Da Vinci Batata corada
LANCHE	Sanduíche Suco natural	Frutas Sucrilhos	Frutas Iogurte	Salada de frutas	Frutas Gelatina

	Segunda – 09	Terça – 10	Quarta – 11	Quinta – 12	Sexta – 13
MERENDA	Frutas Cookies	Frutas Gelatina	Frutas Iogurte	Frutas Biscoito	Sanduíche Suco natural
ALMOÇO	Bife à milanesa Purê de batata	Frango assado Espaguete ao alho e sal	Bife ao molho brasileiro Creme de espinafre	Escalopinho de frango Torta de legumes	Pernil assado Farofa de frutas
LANCHE	Frutas Sucrilhos	Sanduíche Suco natural	Salada de frutas	Frutas Gelatina	Frutas Iogurte

Obs.: Acompanham o cardápio diário saladas variadas, um prato de carne bovina/frango/suína, sucos e sobremesa (frutas/gelatina).  
 Opções dos sanduíches dos lanches – misto-quente, pão brioche com frios, baguete com frios, sanduíche natural, pão Petrópolis com frios e pão de batata com frios/frango.  
 Cardápio elaborado por Sandra Maria Aoki Rodrigues – Nutricionista – CRN 4-871004496