

SEGUNDA-FEIRA			
<b>ALMOÇO</b>		<b>JANTAR</b>	
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Almondegas empanadas	1,3	Cubos M. Roty	1,4
Bisteca	1,4	Frango ao Sugo	1,4
Moranga refogada	2,4	Macarronada	1,3
Farofa		Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	
TERÇA-FEIRA			
<b>ALMOÇO</b>		<b>JANTAR</b>	
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Strogonoff Bovino	1,3	Bife acebolado	1,4
Cx e Sb cx Assada	1,4	Lombo ao Molho Laranja	1,4
Batata Palha	2,4	Bolinho	1,3
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água mineral		Suco e água mineral	
QUARTA-FEIRA			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Escalope ao Molho	1,4	Carne Moída com legumes	1,4
Lingüiça assada	1,4	Bisteca Suína na Chapa	1,4
Refogado	2,4	Polenta frita	1,4
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas	2,4	Saladas	
Suco e água		Suco e água	
QUINTA-FEIRA			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Kibe de forno com Temperos	1,4	Vaca atolada	1,4
Frango a La Zélio	1,3	Iscas de Frango Grelhada	1,4
Massa carbonara	1,3	Torta Salgada	1,3
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	

SEXTA-FEIRA			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Carne de panela	1,4	Iscas aceboladas	1,4
Bife Suíno Empanado	1,3	Cubos Suínos M. Mostarda	1,4
Aipim	1,4	Seleta	2,4
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	
SÁBADO			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Cubos ao Molho Madeira	1,4	Tatu ao Molho	1,4
Bisteca na chapa	1,4	Bolinho de Peixe	1,3
Panqueca de frios	1,3	Quirera	1,4
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	
DOMINGO			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Costela Assada	1,4	Picadinho Gaúcho	1,4
Lasanha de frango	1,3	Fricassê de frango	1,3
Jardineira de legumes	2,4	Batata Palha	2,4
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	

Cardápio 30 à 05 de junho  
Nutricionista: Simone Picolotto  
*Cardápio sujeito a alterações*

1. CG = Contém Glúten
2. NCG = Não Contém Glúten
3. CL = Contém Lactose
4. NCL = Não Contém Lactose

#### Dica da semana

Nosso corpo se comporta de forma diferente nos períodos de provas (stress), pois todos ficam mais preocupados e conseqüentemente não fazem a digestão corretamente, devido ao excesso de estudos, preocupações em geral e noites sem dormir. Nesses períodos é importante cuidar a forma como vocês se alimentam. Para manter seu cérebro afiado,

auxiliando no seu aprendizado, sugiro que consumam alimentos que contenham carboidratos, pois ele é a fonte de energia que seu cérebro reconhece. Massas, pães e torradas estão entre os alimentos que podem ajudar vocês a melhorar sua concentração para as provas. “Como o cérebro armazena ínfimas quantidades deste nutriente no decorrer do dia, o consumo em porções corretas é importante para mantê-lo funcionando na sua capacidade máxima, intensificando a sua habilidade de aprendizado”.

Pensem bem a alimentação equilibrada no período anterior às provas é fundamental, uma vez que alimentos em grande quantidade ou de difícil digestão podem dificultar o desenvolvimento do raciocínio e da concentração. Pois, “o corpo, para realizar a digestão destes alimentos, irá deslocar um grande volume de sangue para o intestino. Isso poderá prejudicar o aporte de sangue deslocado para o cérebro, que estará realizando um grande esforço durante a prova”, fica a dica.

**A REFEIVEL deseja a todos uma boa semana.**