**Alimentação saudável**

**Pequeno-almoço**

**Leite sem lactose e pão de mistura com manteiga.**

**Merenda da manhã**

**Iogurte com pedaços de fruta.**

**Almoço**

**Sopa: Sopa de hortícolas.**

**Prato: Carne de rancho e arroz com legumes.**

**Sobremesa: Romã.**

**Merenda da tarde**

**Batido de frutas.**

**Jantar**

**Sopa:sopa de legumes.**

**Prato: Frango com arroz de ervilhas e salada.**

**Sobremesa: Pera.**