

CARDÁPIO ALMOÇO 1ª Semana (05/08– 10/08/24)

	<i>Segunda-feira</i> <i>(05/08/24)</i>	<i>Terça-feira</i> <i>(06/08/24)</i>	<i>Quarta-feira</i> <i>(07/08/24)</i>	<i>Quinta-feira</i> <i>(08/08/24)</i>	<i>Sexta-feira</i> <i>(09/08/24)</i>	<i>Sábado</i> <i>(10/08/24)</i>
PRATO PRINCIPAL	FRANGO ASSADO (com crosta de queijo parmesão) BIFE DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	OMELETE DE CARNE ENSOPADO DE FRANGO	COZIDO COM LEGUMES FILÉ DE FRANGO COM ERVILHAS	LASANHA A BOLONHESA FRANGO EMPANADO (com farinha de milho)	XIXIN DE FRANGO BIFE DE CARNE ACEBOLADA	PANQUECA DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE CARNE ASSADA COM BATATA
PRATO BASE	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO FRADINHO ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL
GUARNIÇÃO	FAROFA DE CENOURA	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO	PIRÃO COM CALDO DA CARNE	PURÊ DE BATATA	VATAPÁ	MACARRÃO ALHO E OLÉO
SALADA CRUA	TABULE DE TRIGO	MIX DE FOLHAS COM CROUTONS E MOLHO CEASAR.	TOMATE, PEPINO E ALFACE	COUVE E CENOURA RALADA E MANGA	ACELGA, TOMATE E PEPINO	REPOLHO ROXO, ACELGA E MOLHO DE MOSTARDA DE MEL
SALADA COZIDA	COUVE REFOGADO COM CENOURA RALADA E BATATA DOCE	CENOURA PALITO, MILHO VERDE E VAGEM	BATATA DO REINO, ABÓBORA E ERVILHA.	ABOBRINHA E BETERRABA	ABÓBORA E MILHO	BETERRABA E BATATA DO REINO PALITO
VEGETARIANA	CROQUETE DE LENTILHA	ROCAMBOLE DE SOJA	ABOBRINHA EMPANADA	LASANHA DE SOJA	MOQUECA DE BANANA DA TERRA COM OVO	PANQUECA DE LEGUMES AO MOLHO ROSÉ
SOBREMESA	MAÇÃ MOUSSE DE LIMÃO	MELANCIA DOCE DE BANANA CASEIRO	LARANJA COCADA CREMOSA	MELÃO PÉ DE MOLEQUE	ABACAXI DOCE DE GOIABA COM CREME DE LEITE	MANGA BRIGADE IRO DE COLHER
SUCO	SUCO DE GOIABA SUCO DE ABACAXI	SUCO DE ACEROLA SUCO DE UMBU	SUCO DE FRUTAS SUCO DE MANGA	SUCO DE TAMARINDO SUCO DE CAJU	SUCO DE UMBU COM LEITE SUCO DE JENIPAPO	SUCO DE CAJU SUCO DE ACEROLA

CARDÁPIO JANTA 1ª Semana (05/08 – 09/08/24)

	<i>Segunda-feira (05/08/24)</i>	<i>Terça-feira (06/08/24)</i>	<i>Quarta-feira (07/08/24)</i>	<i>Quinta-feira (08/08/24)</i>	<i>Sexta-feira (09/08/24)</i>
PRATO PRINCIPAL	LOMBO SUÍNO (ao molho barbecue) ISCA DE FRANGO COM CEBOLAS	FRANGO Á PARMEGIANA CARNE DE PANELA	FILE DE PEIXE (molho branco á parte) CARNE ASSADA COM BANANA DA TERRA	ENSOPADO DE FRANGO FÍGADO ACEBOLADO	JARDINEIRA DE CARNE FRANGO ASSADO (com alecrim)
PRATO BASE	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM AÇAFRÃO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ AO ALHO E ÓLEO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL
GUARNIÇÃO	BATATA DOCE SAUTÉ	CUSCUZ TEMPERADO	CALDO DE ABÓBORA COM CARNE	AIPIM COZIDO	SOPA DE LEGUMES
SALADA CRUA	ALFACE, PEPINO E TOMATE	TABULE	REPOLHO ROXO, TOMATE E PRESUNTO	COUVE, TOMATE E MILHO VERDE	ALFACE, REPOLHO ROXO RALADO E CENOURA
SALADA COZIDA	BETERRABA, CENOURA PALITO E MILHO.	ABOBRINHA E CENOURA	BATATA DOCE E REPOLHO ROXO	CENOURA COM VAGEM	BATATA DO REINO, ABÓBORA E CHUCHU.
VEGETARIANA	SUFLÊ DE CHUCHU COM SOJA	BERINJELA A PARMEGIANA	QUIBE COM RECHEIO DE RICOTA	CROQUETE DE SOJA	FRIGIDEIRA DE LEGUMES
SOBREMESA	LARANJA COCADA CREMOSA	ABACAXI PAÇOCA	MAÇA DOCE DE BANANA CASEIRO	TANGERINA PÉ DE MOLEQUE	MELANCIA DOCE DE GOIABA
SUCO	SUCO DE JENIAPAO SUCO DE GOIABA	SUCO DE CAJU SUCO DE FRUTAS	SUCO DE ACEROLA SUCO DE UMBU	SUCO DE MANGA SUCO DE CAJU	SUCO DE TAMARINDO SUCO DE ABACAXI

Dra. Lorena Nunes
Nutricionista
CRN5- 22110/P

CARDÁPIO ALMOÇO 2ª Semana (12/08 – 17/08/24)

	Segunda-feira (12/08/24)	Terça-feira (13/08/24)	Quarta-feira (14/08/24)	Quinta-feira (15/08/24)	Sexta-feira (16/08/24)	Sábado (17/08/24)
PRATO PRINCIPAL	FRANGO E TOSCANA DE FRANGO ASSADO ENSOPADO DE CARNE	ESCONDIDINHO DE CARNE DE SOL FILÉ DE FRANGO (ao molho de laranja)	PEIXE ESCABECHE FRICASSÊ DE FRANGO	LOMBO RECHEADO (com cenoura) FRANGO XADREZ	DOBRADINHA FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE MOSTARDA	VACA ATOLADA BISTECA SUÍNA
PRATO BASE	FEIJÃO TROPEIRO ARROZ COM AÇAFRÃO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO FRADINHO ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ A GREGA ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM AÇAFRÃO ARROZ INTEGRAL
GUARNIÇÃO	AIPIM FRITO (com queijo ralado)	MACARRÃO PARAFUSO (com molho de tomate)	PIRÃO COM CALDO DE PEIXE	PURÊ DE BATATA	FAROFA DE MANTEIGA	LEGUMES GRATINADOS (molho branco e queijo ralado)
SALADA CRUA	ALFACE, RÚCULA E TOMATE	REPOLHO ROXO, CENOURA RALADA E BETERRABA RALADA	TOMATE, PEPINO E ALFACE	ALFACE CRESPO, MILHO VERDE E AZEITONAS	MIX DE FOLHAS COM CROUTONS E MOLHO CEASAR.	ACELGA, CENOURA RALADA E PEPINO
SALADA COZIDA	BETERRABA, CENOURA E CHUCHU	BATATA E BETERRABA TABULE DE TRIGO	BATATA DO REINO, ABOBRINHA E BERINJELA	MACARRÃO COM BRÓCOLIS	ABÓBORA BATATA DOCE	CENOURA, VAGEM E BATATA DO REINO
VEGETARIANA	BOLINHO DE FEIJÃO	ESCONDIDINHO DE SOJA	PANQUECA DE LEGUMES	HAMBÚRGUER DE SOJA	CROQUETE DE LENTILHA	QUIBE COM QUEIJO
SOBREMESA	ABACAXI COCADA CREMOSA CASEIRA	MELANCIA MANJÁ DE COCO	BANANA DOCE DE BANANA CASEIRO	TANGERINA DOCE DE LEITE	MAÇA DOCE DE CAJU	MELÃO MOUSSE DE MARACUJÁ
SUCO	SUCO DE UMBU SUCO DE ACEROLA	SUCO DE FRUTAS SUCO DE GOIABA	SUCO DE GOIABA SUCO DE JENIPAPO	SUCO DE ACEROLA SUCO DE MANGA	SUCO DE CAJU SUCO DE ABACAXI	SUCO DE UMBU SUCO DE GOIABA

CARDÁPIO JANTA 2ª Semana (12/08– 16/08/24)

	Segunda-feira (12/08/24)	Terça-feira (13/08/24)	Quarta-feira (14/08/24)	Quinta-feira (15/08/24)	Sexta-feira (16/08/24)
PRATO PRINCIPAL	LOMBO SUÍNO FRANGO COZIDO (com legumes)	ALMONDÊGAS DE CARNE FRANGO Á PARMEGIANA	FRIGIDEIRA DE CARNE ISCA DE FRANGO (com molho rosé)	FÍGADO ACEBOLADO STROGONOFF DE FRANGO	BIFE AO MOLHO MADEIRA FILÉ DE PEIXE EMPANADO
PRATO BASE	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM CENOURA ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ TEMPERADO ARROZ INTEGRAL
GUARNIÇÃO	CUSCUZ DE MILHO	BATATA DOCE COZIDA	SOPA DE LEGUMES	AIPIM FRITO	CALDO DE AIPIM
SALADA CRUA	BETERRABA RALADA, CENOURA E TOMATE	ALFACE, TOMATE E PEPINO	ACELGA, CENOURA RALADA E ABACAXI	ALFACE, BETERRABA RALADOS E REPOLHO	PEPINO, TOMATE E ALFACE
SALADA COZIDA	ABOBRINHA, VAGEM E MILHO	BATATA DOCE COM CENOURA	REPOLHO E QUIABO	CENOURA E VAGEM	BETERRABA E ABÓBORA
VEGETARIANA	SOJA COM MOLHO DE TOMATE	ABOBRINHA Á MILANESA	FRIGIDEIRA DE SOJA	STROGONOFF DE LENTILHA	OMELETE DE LEGUMES
SOBREMESA	MAÇA AMBROSIA	BANANA COCADA CASEIRA	MELÃO GOIABADA COM CREME DE LEITE	MELANCIA PÉ DE MOÇA	ABACAXI MOOUSE DE LIMÃO
SUCO	SUCO DE GOIABA SUCO DE TAMARINDO	SUCO DE CAJU SUCO ACEROLA	SUCO DE MANGA SUCO DE UMBU	SUCO DE TAMARINDO SUCO DE GOIABA	SUCO DE MANGA SUCO DE UMBU

Dra. Lorena Nunes
Nutricionista
CRN5- 22110/P

CARDÁPIO ALMOÇO 3ª Semana (19/08 – 24/08/24)

	Segunda- feira (19/08/24)	Terça -feira (20/08/24)	Quarta -feira (21/08/24)	Quinta-feira (22/08/24)	Sexta -feira (23/08/24)	Sábado (24/08/24)
PRATO PRINCIPAL	CARNE DE PANELA COM BATATAS FÍGADO COM MOLHO	CARNE ASSADA FRANGO COM QUIABO	STROGONOFF DE CARNE ISCA DE FRANGO COM PIMENTÕES	COZIDO (com legumes) FILÉ DE FRANGO EMPANADO	FRANGO ASSADO COM ERVAS LASANHA A BOLONHESA	MOQUECA DE PEIXE BIFE DE CARNE COM PIMENTÕES
PRATO BASE	FEIJÃO TROPEIRO ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM CENOURA ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ TEMPERADO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ TEMPERADO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO FRADINHO ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL
GUARNIÇÃO	MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE	FAROFA COM MANTEIGA	JARDINEIRA DE LEGUMES	PIRÃO COM CALDO DE CARNE	SALPICÃO (com frango e batata palha)	CARURU
SALADA CRUA	ALFACE, BETERRABA E MILHO VERDE	TOMATE, PEPINO, CEBOLA, PIMENTAO (VINAGRETE)	ALFACE, TOMATE E MILHO VERDE	REPOLHO ROXO, ACELGA E MOLHO DE MOSTARDA E MEL	REPOLHO ROXO E CENOURA RALADA	ALFACE, TOMATE E COUVE
SALADA COZIDA	CENOURA E VAGEM	BATATA E BETERRABA	ABOBRINHA, VAGEM E MILHO	ACELGA E CENOURA AL DENTE COM ALHO FRITO NO AZEITE	BERINGELA E ABÓBORA	BANANA DA TERRA
VEGETARIANA	ABOBRINHA GRATINADA	SOJA COZIDA COM QUIABO	STROGONOFF DE PALMITO	BERINJELA EMPANADA	SOJA COM MOLHO DE TOMATE	MOQUECA DE OVO COM BANANA DA TERRA
SOBREMESA	MELÃO DOCE DE BANANA	BANANA DOCE DE GOIABA COM CREME DE LEITE	TANGERINA COCADA CASEIRA	MANGA PÉ DE MOLEQU E	MAÇA AMBROSIA	ABACAXI PAÇOCA
SUCO	SUCO DE CAJU SUCO DE ACEROLA	SUCO DE GOIABA SUCO DE CAJÁ	SUCO DE MANGA SUCO DE ACEROLA	SUCO DE UMBU SUCO DE GOIABA	SUCO DE ACEROLA SUCO DE UMBÚ	SUCO DE MANGA SUCO DE GOIABA

Dra. Lorena Nunes
Nutricionista
CRN5- 22110/P

CARDÁPIO JANTA 3ª Semana (19/08 – 23/08/24)

	Segunda-feira (19/08/24)	Terça-feira (20/08/24)	Quarta-feira (21/08/24)	Quinta-feira (22/08/24)	Sexta-feira (23/08/24)
PRATO PRINCIPAL	ISCA DE FRANGO ACEBOLADAS STROGONOFF DE CARNE	PEIXE FRITO BIFE DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	CARNE DE PANELA (com repolho) FRANGO À PASSARINHA	BISTECA SUÍNA FRIGIDEIRA DE FRANGO	FÍGADO AO MOLHO BIFE DE FRANGO Á MILANESA (FILÉ)
PRATO BASE	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM AÇAFRÃO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM CENOURA ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZALHO E ÓLEO ARROZ INTEGRAL
GUARNIÇÃO	CUSCUZ TEMPERADO	AIPIM COZIDO	CALDO DE ABÓBORA COM CARNE	MACARRÃO COM MOLHO BRANCO E MILHO	SOPA DE LEGUMES
SALADA CRUA	CENOURA RALADA, PEPINO E TOMATE	ACELGA, TOMATE E BETERRABA RALADA	ALFACE, CENOURA RALADA, MILHO VERDE E MAÇÃ	REPOLHO BRANCO E BETERRABA RALADO	ACELGA, TOMATE E ALFACE
SALADA COZIDA	BATATA DOCE E ABOBRINHA	BATATA E CENOURA	ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU	CENOURA, VAGEM E MILHO VERDE	BATATA E BETERRABA PALITO
VEGETARIANA	SUFLÊ DE CHUCHU	CROQUETE DE SOJA	PANQUECAS DE SOJA COM LEGUMES	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	ABOBRINHA GRATINADA
SOBREMESA	BANANA DOCE DE ABACAXI CASEIRO	ABACAXI COCADA CASEIRA	MANGA PÉ DE MOÇA	MELANCIA GOIABADA COM CREME DE LEITE	LARANJA PÉ DE MOLEQUE
SUCO	SUCO DE MANGA SUCO DE ACEROLA	SUCO DE UMBU SUCO DE CAJU	SUCO DE GOIABA SUCO DE FRUTAS	SUCO DE MANGA SUCO DE ACEROLA	SUCO DE ABACAXI SUCO DE TAMARINDO

Dra. Lorena Nunes
Nutricionista
CRN5- 22110/P

CARDÁPIO ALMOÇO 4ª Semana (26/08 – 31/08/24)

	Segunda- feira (26/08/24)	Terça -feira (27/08/24)	Quarta -feira (28/08/24)	Quinta-feira (29/08/24)	Sexta -feira (30/08/24)	Sábado (31/08/24)
PRATO PRINCIPAL	PERNIL COM MOLHO MADEIRA FILÉ DE FRANGO A MILANESA	ENSOPADO DE FRANGO MOQUECA DE PEIXE	FÍGADO AO MOLHO ALMÔNDegas DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE	FRANGO XADREZ Lombo ASSADO	XIMXIM DE FRANGO CARNE MOÍDA COM LEGUMES	CARNE COZIDA COM ABÓBORA PANQUECA DE FRANGO (com molho de tomate)
PRATO BASE	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM AÇAFRÃO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO FRADINHO ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ TEMPERADO ARROZ INTEGRAL
GUARNIÇÃO	FAROFA DE CENOURA	PIRÃO COM CALDO DE FRANGO	MACARRÃO COM AÇAFRÃO	PURÊ DE BATATA	CARURU	MACARRÃO PARAFUSO
SALADA CRUA	MACARRÃO, PRESUNTO, ERVILHAS	CENOURA RALADA, COUVE E MANGA	ALFACE, TOMATE E PEPINO	MIX DE FOLHAS VERDES, TOMATE (molho de mostarda e mel)	TOMATE, PEPINO E CEBOLA (VINAGRETE)	ACELGA, CENOURA RALADA E REPOLHO RALADO
SALADA COZIDA	VAGEM E BETERRABA	BATATA DOCE E BETERRABA	CHUCHU, CENOURA E MILHO VERDE	CENOURA E VAGEM	BANANA DA TERRA ASSADA	BERINJELA E CENOURA
VEGETARIANA	BERINGELA Á MILANESA	OMELETE COM COUVE E CENOURA RALADA	ABOBRINHA RECHEADA COM SOJA	GRÃO DE BICO COM LEGUMES	MOQUECA DE BANANA DA TERRA	CROQUETE DE SOJA
SOBREMESA	LARANJA MOOUSE DE MARACUJÁ	BANANA PÉ DE MOLEQUE	MELÃO DOCE DE BANANA	MELANCIA PAÇOCA	LARANJA AMBROSIA	MAMÃO BOLO DE CHOCOLATE
SUCO	SUCO DE UMBU SUCO DE ACEROLA	SUCO DE JENIPAPO SUCO DE GOIABA	SUCO DE MANGA SUCO DE UMBU	SUCO DE JENIPAPO SUCO DE GOIABA	SUCO DE UMBU SUCO DE ACEROLA	SUCO DE ACEROLA SUCO DE GOIABA

Dra. Lorena Nunes
Nutricionista
CRN5- 22110/P

CARDÁPIO JANTA 4ª Semana (26/08 – 30/08/24)

	Segunda- feira (26/08/24)	Terça -feira (27/08/24)	Quarta -feira (28/08/24)	Quinta-feira (29/08/24)	Sexta -feira (30/08/24)
PRATO PRINCIPAL	ISCA DE CARNE ACEBOLADA FRANGO ASSADO (com crosta de queijo parmesão)	FRICASSÉ DE FRANGO CARNE ASSADA	BIFE DE CARNE Á PARMEGIANA PEIXE FRITO	CHURRASCO MISTO (CALABRESA DE FRANGO, FRANGO E CARNE) ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	BIFE DE FRANGO A ROLÉ Lombo Assado Recheado (com cenoura)
PRATO BASE	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM AÇAFRÃO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO (sem farinha) ARROZ BRANCO ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA ARROZ COM CENOURA ARROZ INTEGRAL
GUARNIÇÃO	CUSCUZ DE MILHO (sem temperos)	BATATA DOCE COZIDA	SOPA DE LEGUMES COM MASSA.	FAROFA DE MANTEIGA	CALDO DE ABÓBORA COM FRANGO
SALADA CRUA	MIX DE FOLHAS VERDE E ROXA COM TOMATE	ALFACE, CENOURA RALADA E BETERRABA	ACELGA , CENOURA E MAÇA	TOMATE, PEPINO E CEBOLA EM RODELAS	ALFACE, ACELGA E TOMATES
SALADA COZIDA	BETERRABA E COUVE FLOR	ABÓBORA E QUIABO	ABOBRINHA COM CENOURA E MILHO	CHUCHU E BETERRABA	BATATA DOCE, ABÓBORA E MILHO
VEGETARIANA	TORTA DE LEGUMES	FRICASSÉ DE SOJA	ABOBRINHA A PARMEGIANA	QUIBE COM QUEIJO	PANQUECA DE LEGUMES
SOBREMESA	MELANCIA AMBROSIA	MAÇA PAÇOCA	MANGA COCADA CREMOSA	BANANA BOLO DE CHOCOLATE	MELÃO DOCE DE GOIABA
SUCO	SUCO DE UMBU COM LEITE SUCO DE CAJU	SUCO DE ABACAXI SUCO DE MANGA	SUCO DE FRUTAS SUCO DE GOIABA	SUCO DE MANGA SUCO DE ACEROLA	SUCO DE UMBU SUCO DE GOIABA

Dra. Lorena Nunes
Nutricionista
CRN5- 22110/P

SOPA DE LEGUMES: BATATA, CENOURA, CHUCHU, ABÓBORA

OPÇÕES 

BATATA, ABÓBORA, CENOURA, REPOLHO

BATATA, CHUCHU, CENOURA, BETERRABA

BATATA, REPOLHO, ABÓBORA, BETERRABA

BATATA, CENOURA, ABÓBORA, QUIABO

BATATA, BETERRABA, CENOURA, ABOBORA

BATATA, REPOLHO, ABÓBORA, CHUCHU

BATATA, QUIABO, REPOLHO ROXO, CENOURA