



Cardápio para diabéticos

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Pão integral com ovos mexidos e chá (adoçante)	Macarrão integral com molho de frango e salada	Arroz integral, refogado de legumes, salada e ovo cozido	Mingau de aveia e maçã	Arroz integral, feijão, carne magra em molho e saladas

Carlos Henrique Martendal dos Santos
Nutricionista CRNº 5130

- Sugestão de legumes refogados: Abobrinha, cenoura, chuchu, repolho, couve manteiga.
- Sugestão de saladas: Todas as saladas folhosas, brócolis, couve flor, repolho, couve manteiga, tomate, pepino, cenoura.
- Sugestão de frutas: maçã, laranja com bagaço, morango, pêssego, pêra, abacate (sem açúcar), goiaba.
- Evitar o excesso de gordura nas preparações.
- Evitar carnes gordas.
- Preferência para o leite desnatado.