## **Semana de 31/01 a 04/02**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal – Integral**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Banana | Maçã | Abacaxi | Mamão |
| **Almoço** | Omelete com cenoura e espinafre  Arroz  Feijão | Frango ensopado  Purê de abóbora  Arroz  Feijão | Carne ensopada com agrião  Abobrinha  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Purê de batata  Arroz com brócolis  Feijão | Frango ensopado com vagem e milho  Macarrão  Feijão |
| **Sobremesa** | Manga | Goiaba | Melão | Gelatina | Salada de frutas |
| **Lanche** | Suco de goiaba e pão com queijo branco | Leite com achocolatado e cream cracker | Arroz doce | Suco de maracujá e pão com requeijão | Vitamina de abacate e torrada |
| **Jantar** | Carne moída  Beterraba cozida  Arroz  Feijão | Caldo verde (inhame, couve e carne) | Frango ensopado  Quiabo  Arroz  Feijão | Ovo pochê com bertalha  Chuchu refogado  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com carne |