## **Semana de 21/02 a 25/02**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melão | Laranja | Caqui | Mamão | Maçã |
| **Almoço** | Carne moída  Abobrinha refogada  Arroz  Feijão | Frango ensopado com quiabo  Polenta  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Pirão com legumes  Arroz  Feijão | Frango ensopado com cenoura e milho  Arroz  Feijão | Carne moída com vagem e couve-flor  Macarrãp  Feijão |
| **Sobremesa** | Melancia | Gelatina | Salada de frutas | Goiaba | Banana |
| **Lanche** | Suco de goiaba e pão com queijo | Vitamina de abacate e cream cracker | Suco de uva e pão com requeijão | Leite com chocolate e torrada | Suco de maracujá e bolo simples |
| **Jantar** | Canja de galinha | Fígado de frango  Purê de batata  Arroz  Feijão | Ovo mexido  Duque de legumes  (chuchu e cenoura) Arroz  Feijão | Sopa de feijão com carne e massinha | Frango ensopado  Batata doce  Arroz  Feijão |