## **Semana de 21/03 a 25/03**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Banana | Maçã | Caqui | Pera |
| **Almoço** | Carne moída com ervilha e milho  Macarrão  Feijão | Frango ensopado com batata  Arroz  Feijão  Salada de beterraba ralada | Isca de carne acebolada  Farofa de couve  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Pirão de legumes  Arroz  Feijão | Isca de frango  Creme de milho  Arroz  Feijão  Salada de alface e tomate |
| **Sobremesa** | Manga | Laranja | Salada de frutas | Melão | Gelatina |
| **Lanche** | Suco de maracujá e pão com requeijão | Leite com chocolate e cream cracker | Suco de goiaba e pão com queijo branco | Arroz doce | Mate gelado e pipoca |
| **Jantar** | Ovo pochê  Abóbora refogada  Arroz  Feijão | Sopa de feijão com carne | Fígado de frango  Purê de batata doce  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com frango e massinha | Carne ensopada  Purê de inhame  Arroz  Feijão |