## **Semana de 16/05 a 20/05**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Banana | Manga | Caqui | Goiaba | Mamão |
| **Almoço** | Carne moída  com abobrinha e cenoura  Arroz  Feijão | Frango ensopado  Purê de abóbora  Arroz  Feijão | Carne ensopada com agrião  Chuchu refogado  Macarrão  Feijão | Peixe ensopado  Aipim cozido  Arroz  Feijão  Salada de beterraba ralada | Risotinho de frango com milho, ervilha e vagem  Feijão  Salada de alface e tomate |
| **Sobremesa** | Melancia | Tangerina | Maçã | Salada de frutas | Laranja |
| **Lanche** | Suco de goiaba e pão com queijo | Vitamina de mamão e banana e torrada | Suco de manga e pão com requeijão | Leite com chocolate e cream cracker | Suco de cajú e biscoito de polvilho |
| **Jantar** | Sopa de fubá com couve e frango | Ovo pochê  Beterraba cozida  Arroz  Feijão | Isca de fígado  Purê de batata  Arroz  Feijão | Omelete de queijo e bertalha  Arroz  Feijão | Caldo verde  (Inhame, couve e carne) |