## **Semana de 30/05 a 03/06**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Tangerina | Mamão | Goiaba | Caqui |
| **Almoço** | Carne moída  Chuchu com cenoura  Arroz  Feijão | Frango ensopado com abobrinha  Aipim  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Pirão de legumes  Arroz com brócolis  Feijão | Risotinho de frango com milho, ervilha e repolho  Feijão | Carne ensopada com vagem e cenoura  Macarrão  Feijão |
| **Sobremesa** | Maçã | Banana | Salada de frutas | Pera | Gelatina |
| **Lanche** | Suco de uva e pão com requeijão | Vitamina de maçã com aveia e cream cracker | Canjica | Suco de maracujá com pão com queijo | Leite com chocolate e torrada com manteiga |
| **Jantar** | Sopa de feijão com carne e massinha | Moela ensopada com batata  Arroz  Feijão | Carne ensopada  Abóbora refogada Arroz  Feijão | Caldo verde (inhame, batata, couve e carne) | Frango com quiabo  Polenta  Arroz  Feijão |