## **Semana de 20/06 a 24/06**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Laranja | Maçã | Melancia | Banana | Pera |
| **Almoço** | Omelete de queijo com bertalha  Duque de legumes  (Cenoura e chuchu)  Arroz  Feijão | Frango assado  Abobrinha  Macarrão  Feijão | Carne moída  Purê de abóbora  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Creme de brócolis  Arroz  Feijão | Carne assada com agrião  Batata sautée  Arroz  Feijão |
| **Sobremesa** | Goiaba | Gelatina | Tangerina | Salada de frutas | Mamão |
| **Lanche** | Suco de uva e pão com queijo | Leite com chocolate e cracker | Suco de manga e bolo simples | Suco de maracujá e torrada com manteiga | Leite com chocolate e pão com requeijão |
| **Jantar** | Canja de galinha | Isca de fígado  Purê de batata  Arroz  Feijão | Frango ensopado  Batata doce  Arroz  Feijão | Caldo verde  (Inhame, batata, couve e carne) | Ovo pochê com espinafre  Arroz  Feijão |