## **Semana de 27/06 a 01/07**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Laranja | Maçã | Goiaba | Tangerina | Melancia |
| **Almoço** | Carne moída com ervilha e vagemMacarrãoFeijãoSalada de alface e tomate | Frango ensopadoCreme de espinafreArrozFeijão | Peixe ensopadoPirão com legumesArroz com brócolisFeijão  | Omelete de queijo com bertalhaCenoura refogadaArrozFeijão | Escondidinho de frango com batata doceCouve refogadaArrozFeijão |
| **Sobremesa** | Melão | Salada de frutas | Gelatina  | Manga | Banana |
| **Lanche** | Suco de manga e torrada com requeijão | Vitamina de maçã e cream cracker | Suco de cajú e pão com queijo minas | Suco de caju e bolo simples | Leite com chocolate e torrada com manteiga |
| **Jantar** | Sopa de legumes com frango | Isca de carne aceboladaAipimArrozFeijão | Sopa de feijão com carne e massinha | Frango ensopadoAbóboraArrozFeijão | Sopa de ervilha com carne |