## **Semana de 08/08 a 12/08**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Banana | Manga | Melão | Goiaba | Mamão |
| **Almoço** | Carne moída  Abobrinha refogada  Arroz  Feijão | Frango ensopado  Abóbora refogada  Arroz  Feijão | Peixe ensopadp  Pirão de legumes  Arroz com brócolis  Feijão | Carne ensopada com agrião  Duque de legumes (Chuchu e Cenoura)  Macarrão  Feijão | Risotinho de frango com milho, ervilha e vagem  Feijão  Salada de couve-flor |
| **Sobremesa** | Melancia | Tangerina | Maçã | Salada de frutas | Laranja |
| **Lanche** | Café com leite e pão com queijo | Suco de uva e torrada com manteiga | Suco de maracujá e pão com requeijão | Leite com chocolate e cream cracker | Suco de cajú e biscoito de polvilho |
| **Jantar** | Sopa de legumes com frango | Omelete de forno com espinafre  Cenoura  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com carne e massinha | Isca de fígado acebolada  Batata sautée  Arroz  Feijão | Caldo verde  (inhame, couve e carne) |