## **Semana de 15/08 a 19/08**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Banana | Mamão  | Laranja | Maçã |
| **Almoço** | Omelete de forno com queijo branco e espinafreBeterraba cozidaArroz Feijão | Carne moídaAbobrinhaMacarrãoFeijãoSalada de tomate | Frango ensopado com vagemFarofa de cenouraArroz Feijão | Peixe ensopadoAipim cozidoArrozFeijão | Carne assada com batata doceCouve refogadaArrozFeijão |
| **Sobremesa** | Melão | Tangerina | Salada de frutas | Gelatina | Manga |
| **Lanche** | Suco de goiaba e pão com requeijão | Vitamina de maçã e torrada | Suco de maracujá e pão com queijo | Leite com chocolate e cracker | Suco de caju e pão com geléia |
| **Jantar** | Frango ensopado com quiaboPolentaArrozFeijão | Sopa de ervilha com frango | Isca de fígadoBatata sautéeArrozFeijão | Sopa de feijão com carne e massinha | Frango ensopadoAbóbora refogadaArrozFeijão |