## **Semana de 29/08 a 02/09**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Manga | Melão | Maçã | Goiaba |
| **Almoço** | Omelete de forno com queijo minas e bertalha  Arroz  Feijão  Salada de beterraba e tomate | Risotinho de frango com milho, vagem, brócolis e cenoura  Feijão | Carne moída com ervilha  Purê de abóbora  Arroz  Feijão | Frango ensopado com quiabo  Polenta  Arroz  Feijão | Escondidinho de batata doce com carne moída  Couve refogada  Arroz  Feijão |
| **Sobremesa** | Mamão | Banana | Salada de frutas | Gelatina | Tangerina |
| **Lanche** | Vitamina de morango e banana e cracker | Suco de maracujá e pão com requeijão | Café com leite e bolo simples | Leite com chocolate e torrada | Suco de uva e pão com queijo |
| **Jantar** | Frango ensopado  Chuchu  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com carne | Peixe ensopado  Aipim cozido Arroz  Feijão | Sopa de feijão com carne | Ovo pochê  Beterraba  Arroz  Feijão |