## **Semana de 19/09 a 23/09**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Mamão | Laranja | Banana | Melancia | Tangerina |
| **Almoço** | Carne moída com agriãoPurê de abóboraArrozFeijão | Frango com quiaboPolentaArroz Feijão | Bife de panelaCenoura e ervilhaMacarrãoFeijão | Omelete com queijo e espinafreBatata doceArrozFeijão | Strogonoff de frangoBatata palhaArrozFeijãoSalada de alface e tomate |
| **Sobremesa** | Pera | Maçã | Gelatina | Salada de frutas | Manga |
| **Lanche** | Suco de goiaba e pão com requeijão | Leite com chocolate e torrada | Suco de maracujá e pão com queijo | Suco de caju e bolo simples | Mate gelado e cracker com requeijão |
| **Jantar** | Peixe ensopadoBeterrabaArrozFeijão | Sopa de ervilha com carne | Isca de fígadoBatata sautéeArrozFeijão | Canja de galinha | Isca de carneFarofa de couveArroz Feijão |