## **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 agrião  Purê de abóbora  Arroz  Feijão | Frango com quiabo  Polenta  Arroz  Feijão | Bife de panela  Cenoura e ervilha  Macarrão  Feijão | Omelete com queijo e espinafre  Batata doce  Arroz  Feijão | Strogonoff de frango  Batata palha  Arroz  Feijão  Salada 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 ensopado  Beterraba  Arroz  Feijão | Sopa de ervilha com carne | Isca de fígado  Batata sautée  Arroz  Feijão | Canja de galinha | Isca de carne  Farofa de couve  Arroz  Feijão |