## **Semana de 09/01 a 13/01**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal – Integral**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Banana | Maçã | Manga | Abacaxi |
| **Almoço** | Omelete simplesCenoura cozida com espinafreArrozFeijão | Frango ensopadoAbobrinha refogadaArrozFeijão | Carne assada com agriãoBatata doce cozidaArrozFeijão | Frango ensopado com milho e vagemMacarrãoFeijão Salada de tomate e alface | Isca de carne aceboladaFarofa de cenouraArrozFeijãoSalada de tomate e couve-flor |
| **Sobremesa** | Melão | Pêssego | Laranja | Ameixa | Gelatina |
| **Lanche** | Suco de uva e pão com queijo branco | Leite com achocolatado e cream cracker | Suco de goiaba e pão com requeijão | Suco de maracujá e pão doce simples | Sacolé de manga e torrada |
| **Jantar** | Carne moídaAbóbora cozidaArroz Feijão | Sopa de feijão com carne e massinha | Peixe ensopadoBrócolis refogadoArrozFeijão | Ovo pochê com bertalhaChuchu refogadoArrozFeijão | Sopa de legumes com frango |