## **Semana de 06/03 a 10/03**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Maçã | Melão | Goiaba | Pera | Manga |
| **Almoço** | Carne moída com bertalhaVagem refogadaArrozFeijão | Frango assadoDuque de legumes(cenoura e chuchu)MacarrãoFeijão | Peixe ensopadoPirão com legumesArroz com brócolisFeijão  | Escondidinho de frango com batataCouve refogadaArrozFeijão | Carne ensopada com inhame e agriãoArrozFeijão  |
| **Sobremesa** | Melancia | Salada de frutas | Gelatina  | Laranja | Banana |
| **Lanche** | Suco de manga e torrada com manteiga | Vitamina de abacate e cream cracker | Suco de cajú e pão com requeijão | Leite com chocolate e cracker | Suco de uva e bolo simples |
| **Jantar** | Frango ensopadoAbóboraArrozFeijão  | Sopa de ervilha com carne | Ovo mexidoBeterraba cozidaArrozFeijão | Sopa de legumes com carne e massinha | Frango ensopadoAbobrinha refogadaArrozFeijão |