## **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 bertalha  Vagem refogada  Arroz  Feijão | Frango assado  Duque de legumes  (cenoura e chuchu)  Macarrão  Feijão | Peixe ensopado  Pirão com legumes  Arroz com brócolis  Feijão | Escondidinho de frango com batata  Couve refogada  Arroz  Feijão | Carne ensopada com inhame e agrião  Arroz  Feijão |
| **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 ensopado  Abóbora  Arroz  Feijão | Sopa de ervilha com carne | Ovo mexido  Beterraba cozida  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com carne e massinha | Frango ensopado  Abobrinha refogada  Arroz  Feijão |