## **Semana de 13/03 a 17/03**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Caqui | Melancia | Laranja | Melão | Banana |
| **Almoço** | Ovo pochê com espinafre  Abóbora refogada  Arroz  Feijão | Almôndega  Beterraba cozida  Arroz  Feijão  Salada de alface e tomate | Frango ensopado com chuchu e cenoura  Macarrão  Feijão | Carne ensopada com agrião  Batata doce  Arroz  Feijão | Frango assado  Farofa de couve  Arroz  Feijão |
| **Sobremesa** | Maçã | Mamão | Salada de frutas | Gelatina | Manga |
| **Lanche** | Suco de manga e pão com queijo | Leite com chocolate e cream cracker | Suco de uva e pão com queijo branco | Vitamina de mamão e maçã e biscoito maisena | Suco de goiaba e torrada com manteiga |
| **Jantar** | Peixe ensopado  Brócolis refogado  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com frango e massinha | Omelete de forno com queijo e abobrinha  Arroz  Feijão | Sopa de ervilha | Carne moída  Purê de batata  Arroz  Feijão |