## **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 espinafreAbóbora refogadaArrozFeijão | AlmôndegaBeterraba cozidaArrozFeijãoSalada de alface e tomate | Frango ensopado com chuchu e cenouraMacarrãoFeijão  | Carne ensopada com agriãoBatata doceArrozFeijão | Frango assadoFarofa de couveArrozFeijão  |
| **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 refogadoArrozFeijão | Sopa de legumes com frango e massinha | Omelete de forno com queijo e abobrinha ArrozFeijão | Sopa de ervilha  | Carne moídaPurê de batataArrozFeijão |