## **Semana de 20/03 a 24/03**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Banana | Maçã | Caqui | Pera |
| **Almoço** | Carne moída com ervilha e milho MacarrãoFeijão | Frango ensopado com batata ArrozFeijãoSalada de tomate | Isca de carne aceboladaCenoura refogadaArrozFeijão  | Peixe ensopadoPirão de legumesArrozFeijão | Isca de frangoCreme de milhoArrozFeijão |
| **Sobremesa** | Manga | Laranja | Salada de frutas | Melão | Gelatina |
| **Lanche** | Suco de maracujá e pão com requeijão | Leite com chocolate e cream cracker | Suco de goiaba e pão com queijo branco | Leite com chocolatee torrada | Mate gelado e bolo simples |
| **Jantar** | Ovo pochêAbóbora refogadaArrozFeijão | Sopa de feijão com carne | Fígado de frangoPurê de batata doceArrozFeijão | Sopa de legumes com frango e massinha | Carne ensopada Purê de inhameArrozFeijão |