## **Semana de 27/03 a 31/03**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Goiaba | Manga | Maçã | Caqui | Mamão com laranja |
| **Almoço** | Omelete de forno com abobrinha e cenoura  Arroz  Feijão | Frango ensopado com aipim  Arroz  Feijão | Moela ensopada com batata  Arroz  Feijão | Carne ensopada com agrião  Macarrão  Feijão | Risotinho de frango com cenoura, vagem e ervilha  Feijão  Salada de alface e tomate |
| **Sobremesa** | Banana | Melancia | Melão | Salada de frutas | Gelatina |
| **Lanche** | Suco de uva e pão com requeijão | Leite com chocolate e cream cracker | Suco de manga e pão com queijo branco | Vitamina de banana e aveia e torrada | Suco de maracujá e biscoito de polvilho |
| **Jantar** | Carne moída  Beterraba cozida  Arroz  Feijão | Caldo verde (Inhame, batata doce, couve e carne) | Frango com quiabo  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Polenta  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com carne |