## **Semana de 30/01 a 03/02**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Laranja | Mamão  | Banana | Pera | Goiaba |
| **Almoço** | Carne moída com espinafreAbóbora refogadaArrozFeijão | Frango ensopado com agriãoMacarrão Feijão | Escondidinho de carneAbobrinha refogadaArrozFeijão | Franguinho assadoFarofa de couveArrozFeijão | Carne ensopada Duque de legumes(Chuchu e cenoura)ArrozFeijão |
| **Sobremesa** | Maçã | Melancia | Gelatina  | Salada de frutas | Melão |
| **Lanche** | Suco de uva e pão com queijo minas | Leite com chocolate e torrada | Suco de goiaba e pão com requeijão | Vitamina de banana e cream cracker | Suco de caju e pão doce simples |
| **Jantar** | Fígado de frangoPurê de batata doceArrozFeijão | Sopa de legumes com carne  | Omelete de forno de queijo com cebolaBeterrabaArrozFeijão | Sopa de ervilha com carne | Peixe ensopadoCreme de brócolisArrozFeijão |