## **Semana de 27/02 a 03/03**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Banana | Maçã | Abacaxi | Mamão |
| **Almoço** | Omelete simplesAbobrinha refogadaArrozFeijão | Frango ensopadoCom quiaboArrozFeijão | Peixe ensopadoPirão com legumesArroz com brócolisFeijão | Carne assada com agriãoBatata doce cozidaArrozFeijão | Frango ensopado com cenoura e vagemMacarrãoFeijão |
| **Sobremesa** | Manga | Goiaba | Laranja | Salada de frutas | Gelatina |
| **Lanche** | Suco de uva e pão com queijo branco | Leite com achocolatado e cream cracker | Suco de manga e pão com requeijão | Suco de maracujá e pão doce simples | Morango ao leite e torrada |
| **Jantar** | Carne moídaAbóbora cozidaArroz Feijão | Sopa de feijão com carne e massinha | Moela de frangoPurê de batataArrozFeijão | Ovo pochê com bertalhaChuchu refogadoArrozFeijão | Sopa de legumes com carne  |