## **Semana de 22/05 a 26/05**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Tangerina | Mamão  | Banana | Goiaba |
| **Almoço** | Omelete com queijo brancoAbobrinha refogadaArrozFeijão | Carne assada com agriãoBatata doceArrozFeijão | Strogonoff de frangoBatata sautéeArrozFeijão | Isca de carne aceboladaEspinafre refogadoMacarrãoFeijão | Frango assadoFarofa de couveArrozFeijão |
| **Sobremesa** | Maçã | Melão | Salada de frutas | Caqui | Manga |
| **Lanche** | Vitamina de banana e morango torrada  | Suco de maracujá e pão com requeijão | Suco de cajú e bolo simples | Suco de manga e pipoca | Suco de uva e pão com queijo |
| **Jantar** | Frango ensopadoAbóbora refogadaArrozFeijão | Sopa de legumes com frango e massinha | Carne moída com ervilhaAipim cozidoArrozFeijão | Frango ensopadoBeterrabaArrozFeijão | Sopa de feijão com carne |