## **Semana de 03/07 a 07/07**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Banana | Tangerina | Maçã | Mamão |
| **Almoço** | Omelete simples  Espinafre  Arroz  Feijão | Frango ensopado  Aipim cozido  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Abóbora cozida  Arroz com brócolis  Feijão | Carne ensopada  Batata doce cozida  Arroz  Feijão | Frango ensopado com cenoura e vagem  Macarrão  Feijão |
| **Sobremesa** | Manga | Goiaba | Gelatina | Laranja | Salada de frutas |
| **Lanche** | Suco de goiaba e pão com queijo branco | Leite com achocolatado e cream cracker | Suco de caju e pão com requeijão | Suco de maracujá e pão doce simples | Morango ao leite e torrada |
| **Jantar** | Carne moída  Abóbora cozida  Arroz  Feijão | Sopa de feijão com carne e massinha | Frango ensopado com abobrinha  Arroz  Feijão | Ovo pochê com bertalha  Arroz  Feijão | Sopa de ervilha com carne |