## **Semana de 10/07 a 14/07**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Maçã | Mamão | Laranja | Manga | Goiaba |
| **Almoço** | Carne moída com vagem e ervilhaArrozFeijãoSalada de alface e tomate | Risoto de frango com cenoura, milho e couve-florFeijão | Ovo pochê com espinafreAbóbora cozidaArrozFeijão | Carne ensopada com agriãoMacarrãoFeijão | Peixe ensopado Aipim cozidoArrozFeijão |
| **Sobremesa** | Melão | Gelatina | Tangerina | Salada de frutas | Melancia |
| **Lanche** | Vitamina de banana e torrada  | Suco de manga e pão com queijo branco | Canjica | Leite com chocolate e cracker | Suco de uva e bolo simples |
| **Jantar** | Canja de galinha | Fígado de frango Purê de batataArrozFeijão | Sopa de legumes com carne e massinha | Frango ensopado quiaboArrozFeijão | Carne moídaAbobrinha refogadaArrozFeijão |