## **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 ervilha  Arroz  Feijão  Salada de alface e tomate | Risoto de frango com cenoura, milho e couve-flor  Feijão | Ovo pochê com espinafre  Abóbora cozida  Arroz  Feijão | Carne ensopada com agrião  Macarrão  Feijão | Peixe ensopado  Aipim cozido  Arroz  Feijão |
| **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 batata  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com carne e massinha | Frango ensopado quiabo  Arroz  Feijão | Carne moída  Abobrinha refogada  Arroz  Feijão |