## **Semana de 17/07 a 21/07**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Tangerina | Mamão | Maçã | Goiaba |
| **Almoço** | Omelete com queijo branco  Cenoura refogada  Arroz  Feijão | Carne assada com agrião e batata  Arroz  Feijão | Frango ensopado com quiabo  Polenta  Arroz  Feijão | Carne moída  Aipim cozido  Arroz  Feijão  Salada de alface e tomate | Frango assado Vagem e cenoura  Macarrão  Feijão |
| **Sobremesa** | Banana | Melão | Salada de frutas | Caqui | Manga |
| **Lanche** | Morango ao leite e torrada | Suco de maracujá e pão com requeijão | Suco de cajú e pão com queijo | Leite com chocolate e torrada com mateiga | Suco de uva e pipoca |
| **Jantar** | Frango ensopado  Batata doce refogada  Arroz  Feijão | Canja de galinha | Peixe ensopado  Abóbora e chuchu  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com frango | Ovo mexido  Beterraba cozida  Arroz  Feijão |