



Semana de 31/07 a 04/08

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

Cardápio semanal

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação	Melancia	Banana	Mamão	Laranja	Maçã
Almoço	Omelete de forno com queijo branco e espinafre Beterraba cozida Arroz Feijão	Carne moída Abobrinha Macarrão Feijão Salada de tomate	Frango ensopado com vagem Farofa de cenoura Arroz Feijão	Peixe ensopado Aipim cozido Arroz Feijão	Carne assada com batata doce Couve refogada Arroz Feijão
Sobremesa	Melão	Tangerina	Salada de frutas	Gelatina	Manga
Lanche	Suco de goiaba e pão com requeijão	Vitamina de maçã e torrada	Suco de maracujá e pão com queijo	Leite com chocolate e cracker	Suco de caju e pão com geléia
Jantar	Frango ensopado com quiabo Polenta Arroz Feijão	Sopa de ervilha com frango	Isca de fígado Batata sauté Arroz Feijão	Sopa de feijão com carne e massinha	Frango ensopado Abóbora refogada Arroz Feijão