



Semana de 14/08 a 18/08

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

Cardápio semanal

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação	Mamão	Tangerina	Banana	Melancia	Manga
Almoço	Omelete de forno Duque de legumes (Cenoura e chuchu) Arroz Feijão	Frango ensopado com agrião Beterraba Arroz Feijão	Almôndega Vagem e cenoura Macarrão Feijão	Frango ensopado Purê de abóbora Arroz Feijão Salada de alface e tomate	Isca de carne acebolada Farofa de couve Arroz Feijão
Sobremesa	Melão	Maçã	Gelatina	Salada de frutas	Laranja
Lanche	Suco de maracujá e pão com requeijão	Leite com chocolate e torrada	Suco de goiaba e pão com queijo	Vitamina de morango e cream cracker	Suco de uva e bolo simples
Jantar	Carne moída Aipim cozido Arroz Feijão	Sopa de ervilha com carne	Peixe ensopado Pirão de legumes Arroz Feijão	Sopa de feijão com carne e massinha	Isca de fígado Purê de batata Arroz Feijão