



Semana de 21/08 a 25/08

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

Cardápio semanal

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação	Banana	Manga	Melão	Goiaba	Mamão
Almoço	Carne moída Abobrinha refogada Arroz Feijão	Frango ensopado Abóbora refogada Arroz Feijão	Peixe ensopado Pirão de legumes Arroz com brócolis Feijão	Carne ensopada com agrião Duque de legumes (Chuchu e Cenoura) Macarrão Feijão	Risotinho de frango com milho, ervilha e vagem Feijão Salada de couve-flor
Sobremesa	Melancia	Tangerina	Maçã	Salada de frutas	Laranja
Lanche	Café com leite e pão com queijo	Suco de uva e torrada com manteiga	Suco de maracujá e pão com requeijão	Leite com chocolate e cream cracker	Suco de cajú e biscoito de polvilho
Jantar	Sopa de legumes com frango	Omelete de forno com espinafre Cenoura Arroz Feijão	Sopa de legumes com carne e massinha	Isca de fígado acebolada Batata sauté Arroz Feijão	Caldo verde (inhame, couve e carne)