



Semana de 28/08 a 01°/09

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

Cardápio semanal

| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|------------------|---|--|---|--|--|
| Colação | Melancia | Manga | Melão | Maçã | Goiaba |
| Almoço | Omelete de forno com queijo minas e bortalha Arroz Feijão Salada de beterraba e tomate | Risotinho de frango com milho, vagem, brócolis e cenoura Feijão | Carne moída com ervilha Purê de abóbora Arroz Feijão | Frango ensopado com quiabo Polenta Arroz Feijão | Escondidinho de batata doce com carne moída Couve refogada Arroz Feijão |
| Sobremesa | Mamão | Banana | Salada de frutas | Gelatina | Tangerina |
| Lanche | Vitamina de morango e banana e cracker | Suco de maracujá e pão com requeijão | Café com leite e bolo simples | Leite com chocolate e torrada | Suco de uva e pão com queijo |
| Jantar | Frango ensopado Chuchu Arroz Feijão | Sopa de legumes com carne | Peixe ensopado Aipim cozido Arroz Feijão | Sopa de feijão com carne | Ovo pochê Beterraba Arroz Feijão |