## **Semana de 04/09 a 08/09**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Mamão | Maçã | Melancia | FERIADO | Tangerina |
| **Almoço** | Carne moída  Purê de inhame  Arroz  Feijão | Frango ensopado  Duque de legumes  (cenoura e chuchu)  Macarrão  Feijão | Carne assada com agrião e aipim  Arroz  Feijão  Salada de tomate | FERIADO | Frango ensopado  Abóbora refogada  Arroz  Feijão |
| **Sobremesa** | Melão | Salada de frutas | Laranja | FERIADO | Banana |
| **Lanche** | Suco de manga e pão com  queijo | Mate gelado e torrada com manteiga | Vitamina de maçã e aveia e sequilho simples | FERIADO | Suco de maracujá e bolinho de chuva |
| **Jantar** | Canja de galinha | Omelete simples  Espinafre refogado  Arroz  Feijão | Fígado de frango  Batata doce  Arroz  Feijão | FERIADO | Sopa de ervilha com carne |