## **Semana de 11/09 a 15/09**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Goiaba | Melancia | Banana | Manga | Pera |
| **Almoço** | Ovo pochê com espinafre  Chuchu picado  Arroz  Feijão | Isca de carne acebolada  Beterraba cozida  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Pirão de legumes  Arroz com brócolis  Feijão | Frango ensopado  Abobrinha refogada  Arroz  Feijão  Salada de alface e tomate | Carne ensopada com vagem e cenoura  Macarrão  Feijão |
| **Sobremesa** | Melão | Maçã | Laranja | Abacaxi | Salada de frutas |
| **Lanche** | Suco de caju e pão com pasta de ricota temperada | Mate gelado e pizza de mussarela | Suco de maracujá e pão com queijo minas | Vitamina de banana e torrada com manteiga | Suco de goiaba e rosquinha doce |
| **Jantar** | Carne moída  Purê de abóbora  Arroz  Feijão | Frango ensopado  Polenta  Arroz  Feijão | Sopa de feijão com carne e masinha | Omelete de forno com queijo  Aipim cozido  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com frango |