## **Semana de 18/09 a 22/09**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Mamão | Laranja | Banana | Melancia | Tangerina |
| **Almoço** | Carne moída com agrião  Purê de abóbora  Arroz  Feijão | Strogonoff de frango  Batata sautté  Arroz  Feijão  Salada de alface e tomate | Bife de panela  Cenoura e ervilha  Macarrão  Feijão | Omelete com queijo e espinafre  Batata doce  Arroz  Feijão | Frango com quiabo  Polenta  Arroz  Feijão |
| **Sobremesa** | Pera | Maçã | Manga | Salada de frutas | Abacaxi |
| **Lanche** | Suco de goiaba e pão com queijo | Limonada e sequilho de queijo | Suco de maracujá e pão com pasta de ricota temperada | Suco de manga e bolo simples | Suco de melancia  e torrada com manteiga |
| **Jantar** | Peixe ensopado  Beterraba  Arroz  Feijão | Sopa de ervilha com carne | Isca de fígado  Purê de batata  Arroz  Feijão | Canja de galinha | Isca de carne  Farofa de couve  Arroz  Feijão |