## **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 agriãoPurê de abóboraArrozFeijão | Strogonoff de frangoBatata sauttéArrozFeijãoSalada de alface e tomate | Bife de panelaCenoura e ervilhaMacarrãoFeijão | Omelete com queijo e espinafreBatata doceArrozFeijão | Frango com quiaboPolentaArroz 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 melanciae torrada com manteiga |
| **Jantar** | Peixe ensopadoBeterrabaArrozFeijão | Sopa de ervilha com carne | Isca de fígadoPurê de batataArrozFeijão | Canja de galinha | Isca de carneFarofa de couveArroz Feijão |