## **Semana de 25/09 a 29/09**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Maçã | Tangerina | Mamão | Manga | Laranja |
| **Almoço** | Omelete com queijo e bertalha  Cenoura  Arroz  Feijão | Risotinho de frango com vagem, milho e ervilha  Feijão | Almôndegas de carne  Batata doce sautée  Arroz  Feijão  Salada de alface e tomate | Carne assada  Abobrinha  Macarrão  Feijão | Frango assado  Farofa de cenoura  Arroz  Feijão  Salada de couve-flor |
| **Sobremesa** | Melancia | Salada de frutas | Banana | Pera | Melão |
| **Lanche** | Vitamina de  morango e torrada com manteiga | Suco de laranja e pão com queijo | Suco de manga e bolo simples | Mate gelado e bolinho de chuva | Suco de maracujá e pão com geléia |
| **Jantar** | Peixe ensopado  Pirão  Arroz  Feijão | Caldo verde  (Inhame, couve e carne) | Frango ensopado  Abóbora  Arroz  Feijão | Ovo mexido  Beterraba cozida  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com frango |