## **Semana de 06/11 a 10/11**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Maçã | Abacaxi | Laranja | Banana |
| **Almoço** | Omelete de tomate e orégano  Arroz  Feijão  Salada de alface e cenoura ralada | Carne picadinha com agrião  Aipim  Arroz  Feijão | Frango ensopado  Abóbora  Arroz com brócolis  Feijão | Carne moída  Abobrinha  Macarrão  Feijão | Frango assado com batata  Farofa de couve  Arroz  Feijão |
| **Sobremesa** | Manga | Melão | Doce de banana | Salada de frutas | Mamão |
| **Lanche** | Suco de maçã e pão com queijo | Suco de goiaba e sequilho | Vitamina de maçã e torrada com manteiga | Suco de maracujá e pão com pasta de ricota temperada | Suco de caju e bolo de laranja |
| **Jantar** | Carne moída  Vagem  Arroz  Feijão | Sopa de legume com frango e massinha | Peixe ensopado  Pirão de legumes  Arroz  Feijão | Ovo mexido com espinafre  Arroz  Feijão | Sopa de ervilha |