## **Semana de 20/11 a 24/11**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | FERIADO | Melancia | Abacaxi | Laranja | Banana |
| **Almoço** | FERIADO | Ovo pochê com espinafre  Abóbora refogada  Arroz  Feijão | Carne assada  com agrião  Macarrão  Feijão | Isca de frango acebolada  Purê de abóbora  Arroz  Feijão | Carne moída  Duque de legumes  (Abobrinha e cenoura)  Arroz  Feijão |
| **Sobremesa** | FERIADO | Manga | Maçã | Salada de frutas | Mamão |
| **Lanche** | FERIADO | Mate gelado e pão com queijo minas | Suco de goiaba e bolo de fubá | Suco de abacaxi e torrada com manteiga | Suco de maracujá e pizza de mussarela |
| **Jantar** | FERIADO | Sopa de ervilha com carne | Moela ensopada  com batata  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com frango e massinha | Fígado de frango Farofa de couve  Arroz  Feijão |