## **Semana de 27/11 a 1º/12**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Maçã | Mamão  | Manga | Melão | Laranja |
| **Almoço** | Carne moídaPurê de batataArrozFeijãoSalada de alface e tomate | Frango ensopadoDuque de legumes(Batata e chuchu)Arroz Feijão | Peixe ensopadoArroz de brócolisFeijão Salada de alface e tomate | Frango ensopadocom milho MacarrãoFeijãoSalada de beterraba | Carne ensopada com agrião e batata doceArrozFeijão |
| **Sobremesa** | Melancia | Sacolé de manga  |  Abacaxi | Salada de frutas  | Banana |
| **Lanche** | Suco de abacaxi e pão com queijo minas | Vitamina de banana e torrada com manteiga | Suco de goiaba e bolo de coco | Suco de maracujá e torrada com manteiga | Mate gelado e pizza de mussarela |
| **Jantar** | Canja de galinha | Isca de carne aceboladaCouve refogadaArrozFeijão | Sopa de legumes com carne e massinha  | Omelete simplesAbobrinhaArrozFeijão | Frango com quiaboPolentaArrozFeijão |