## **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 moída  Purê de batata  Arroz  Feijão  Salada de alface e tomate | Frango ensopado  Duque de legumes  (Batata e chuchu)  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Arroz de brócolis  Feijão  Salada de alface e tomate | Frango ensopado  com milho  Macarrão  Feijão  Salada de beterraba | Carne ensopada com agrião e batata doce  Arroz  Feijão |
| **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 acebolada  Couve refogada  Arroz  Feijão | Sopa de legumes com carne e massinha | Omelete simples  Abobrinha  Arroz  Feijão | Frango com quiabo  Polenta  Arroz  Feijão |