## **Semana de 02/10 a 06/10**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Banana | Pera | Melão | Melancia | Maçã |
| **Almoço** | Carne moída com cenouraAbobrinhaArrozFeijão | Frango assadoFarofa de couveArroz Feijão | Peixe ensopadoPirão com legumesArroz com brócolisFeijão | Frango ensopadoQuiaboPolentaArrozFeijão | Carne ensopadaPurê de abóbora ArrozFeijão |
| **Sobremesa** | Laranja | Salada de frutas | Manga | Goiaba | Banana |
| **Lanche** | Suco de manga e pão com queijo minas | Mate gelado com sequilho | Suco de maracujá e pão com pasta de ricota temperada | Suco de abacaxi e torrada com manteiga | Suco de goiaba e bolo de laranja |
| **Jantar** | Sopa de legume com frango e massinha | Isca de carne aceboladaBeterrabaArrozFeijão | Caldo verde (inhame, couve e carne) | Omelete simplesDuque de legumes(Cenoura e chuchu)ArrozFeijão | Moela ensopadaPurê de batata doceArrozfeijão |