## **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 cenoura  Abobrinha  Arroz  Feijão | Frango assado  Farofa de couve  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Pirão com legumes  Arroz com brócolis  Feijão | Frango ensopado  Quiabo  Polenta  Arroz  Feijão | Carne ensopada  Purê de abóbora  Arroz  Feijão |
| **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 acebolada  Beterraba  Arroz  Feijão | Caldo verde  (inhame, couve e carne) | Omelete simples  Duque de legumes  (Cenoura e chuchu)  Arroz  Feijão | Moela ensopada  Purê de batata doce  Arroz  feijão |