## **Semana de 09/10 a 13/10**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Laranja | Melancia | Mamão | FERIADO | Melão |
| **Almoço** | Omelete de queijoAbóbora cozidaArrozFeijão | Strogonoff de frangoBatata sautéeArrozFeijão | Carne moídaAbobrinha refogadaMacarrãoFeijão | FERIADO | Almôndega Purê de batata doceArrozFeijão Salada de alface e tomate |
| **Sobremesa** | Banana | Sacolé de melancia | Salada de frutas | FERIADO | Maçã |
| **Lanche** | Limonada e queijo quente | Suco de abacaxi e pipoca | Suco de manga e torrada com manteiga | FERIADO | Suco de goiaba e Pão com queijo minas |
| **Jantar** | Sopa de ervilha com carne | Fígado de frangoChuchu e cenouraArroz Feijão | Ovo pochê comEspinafre refogadoArrozFeijão  | FERIADO | Canja |