## **Semana de 16/10 a 20/10**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Laranja | Maçã | Mamão | Melancia | Abacaxi |
| **Almoço** | Carne ensopada  com ervilha  Macarrão  Feijão | Frango ensopado  Duque de legumes  (chuchu e cenoura)  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Pirão  Arroz com brócolis  Feijão | Ovo pochê com espinafre  Abóbora  Arroz  Feijão | Risotinho de frango com cenoura, vagem, ervilha e milho  Feijão  Salada de alface e tomate |
| **Sobremesa** | Banana | Goiaba | Salada de frutas | Manga | Melão |
| **Lanche** | Suco de maracujá e pão com queijo minas | Suco de manga e pizza de mussarela | Mate gelado  e pão com pasta de ricota temperada | Vitamina de maçã e  Torrada com manteiga | Suco de goiaba e  bolo simples |
| **Jantar** | Frango ensopado  Beterraba  Arroz  Feijão | Caldo verde  (inhame, agrião e carne) | Carne moída  Abobrinha  Arroz  Feijão | Isca de fígado  Purê de batata  Arroz  Feijão | Sopa de feijão com massinha e carne |