## **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 ensopadacom ervilhaMacarrãoFeijão | Frango ensopadoDuque de legumes(chuchu e cenoura) ArrozFeijão | Peixe ensopadoPirãoArroz com brócolisFeijão | Ovo pochê com espinafreAbóboraArrozFeijão | Risotinho de frango com cenoura, vagem, ervilha e milhoFeijãoSalada 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 geladoe pão com pasta de ricota temperada | Vitamina de maçã eTorrada com manteiga  | Suco de goiaba e bolo simples |
| **Jantar** | Frango ensopado BeterrabaArrozFeijão | Caldo verde(inhame, agrião e carne) | Carne moídaAbobrinhaArrozFeijão | Isca de fígadoPurê de batataArrozFeijão | Sopa de feijão com massinha e carne |