## **Semana de 23/10 a 27/10**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melão | Manga | Abacaxi | Mamão | Laranja |
| **Almoço** | Omelete de queijo ArrozFeijãoSalada de alface, tomate e beterraba ralada | Carne moída com cenouraAbobrinha refogada ArrozFeijão | Frango ensopadoPurê de abóboraEspinafre refogadoArrozFeijão | Moela de frangoAipim cozidoArrozFeijão | Bifinho aceboladoFarofa de cenouraArrozFeijãoSalada de couve-flor |
| **Sobremesa** | Banana | Laranja | Melancia | Maçã | Pera |
| **Lanche** | Suco de goiaba e pão com geléia | Suco de manga e rosquinha doce | Limonada e Torrada com manteiga | Mate gelado e pão com queijo minas | Suco de maçã e bolo de fubá |
| **Jantar** | Sopa de legumes com frango | Peixe ensopadoPirão Arroz com brócolisFeijão | Carne ensopadaBeterrabaArrozFeijão | Sopa de ervilha com carne | Frango ensopadoBatata doceArrozFeijão |