## **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  Arroz  Feijão  Salada de alface, tomate e beterraba ralada | Carne moída com cenoura  Abobrinha refogada Arroz  Feijão | Frango ensopado  Purê de abóbora  Espinafre refogado  Arroz  Feijão | Moela de frango  Aipim cozido  Arroz  Feijão | Bifinho acebolado  Farofa de cenoura  Arroz  Feijão  Salada 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 ensopado  Pirão  Arroz com brócolis  Feijão | Carne ensopada  Beterraba  Arroz  Feijão | Sopa de ervilha com carne | Frango ensopado  Batata doce  Arroz  Feijão |