## **Semana de 02/01 a 05/01**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal – Integral**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | FERIADO | Manga | Laranja | Abacaxi | Melancia |
| **Almoço** | FERIADO | Carne moída com cenoura e vagem  Arroz  Feijão | Frango ensopado  Abóbora cozida  Arroz  Feijão | Carne ensopada  Duque de legumes  (chuchu e abobrinha)  Macarrão  Feijão | Escondidinho de frango  Couve refogada  Arroz  Feijão |
| **Sobremesa** | FERIADO | Melão | Banana | Mamão | Goiaba |
| **Lanche** | FERIADO | Suco de maracujá e pão com queijo minas | Vitamina de maçã e torrada com manteiga | Suco de uva e pão com queijo | Mate gelado e bolo simples |
| **Jantar** | FERIADO | Ovo pochê com espinafre  Arroz  Feijão | Fígado de frango  Batata sautéé  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Beterraba cozida Arroz  Feijão | Omelete simples  Cenoura cozida  Arroz  Feijão |