## **Semana de 08/01 a 12/01**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal – Integral**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Manga | Ameixa | Maçã | Banana | Melão |
| **Almoço** | Omelete de tomate e queijo  Abobrinha refogada Arroz  Feijão | Frango com quiabo  Polenta  Arroz  Feijão | Isca de carne acebolada  Beterraba  Arroz  Feijão | Risotinho de frango com milho, ervilha e cenoura  Feijão  Salada de alface e tomate | Carne moída  Duque de legumes  (cenoura e abobrinha)  Macarrão  Feijão |
| **Sobremesa** | Laranja | Melancia | Abacaxi | Salada de frutas | Pera |
| **Lanche** | Suco de caju e pão com queijo minas | Suco de laranja e sequilho | Sacolé de melancia e torrada | Mate gelado e bolo de cenoura | Suco de maracujá e pipoca |
| **Jantar** | Peixe ensopado  Pirão  Arroz com brócolis  Feijão | Carne ensopada  Agrião refogado  Arroz  Feijão | Frango ensopado  Abóbora cozida  Macarrão  Feijão | Carne ensopada  Batata doce  Arroz  Feijão | Ovo pochê com espinafre  Arroz  Feijão |