## **Semana de 15/01 a 19/01**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melão | Laranja | Manga | Mamão | Maçã |
| **Almoço** | Carne moída  Abobrinha refogada  Arroz  Feijão | Frango ensopado com quiabo  Farofa de couve  Arroz  Feijão | Peixe ensopado  Pirão com legumes  Arroz  Feijão | Frango ensopado com cenoura e milho  Arroz  Feijão | Almôndega de carne  Vagem refogada  Macarrão  Feijão |
| **Sobremesa** | Melancia | Banana | Salada de frutas | Goiaba | Ameixa |
| **Lanche** | Suco de goiaba e pão com queijo | Mate gelado e pizza de mussarela | Leite com cacau  e torrada | Mate gelado e pão com pasta de ricota | Suco de maracujá e bolo de banana |
| **Jantar** | Frango ensopado  Abóbora cozida  Macarrão  Feijão | Fígado de frango  Purê de batata  Arroz  Feijão | Ovo mexido  Duque de legumes  (chuchu e cenoura) Arroz  Feijão | Sopa de ervilha com carne | Isca de frango acebolada  Batata doce  Arroz  Feijão |