## **Semana de 22/01 a 26/01**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal – Integral**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Melancia | Banana | Maçã | Manga | Abacaxi |
| **Almoço** | Omelete simplesCenoura cozida com espinafreArrozFeijão | Frango ensopadoAbobrinha refogadaArrozFeijão | Carne assada com agriãoBatata doce cozidaArrozFeijão | Frango ensopado com milho e vagemMacarrãoFeijão Salada de tomate e alface | Isca de carne aceboladaFarofa de cenouraArrozFeijãoSalada de couve-flor  |
| **Sobremesa** | Melão | Pera | Laranja | Ameixa | Salada de frutas |
| **Lanche** | Suco de uva e torrada com pasta de ricota  | Mate gelado e sequilho | Suco de goiaba e pão com queijo minas | Suco de maracujá e bolo de laranja | Sacolé de manga e torrada |
| **Jantar** | Carne moídaAbóbora cozidaArroz Feijão | Moela ensopada com batataArrozFeijãoSalada de tomate | Peixe ensopadoBrócolis refogadoArrozFeijão | Ovo pochê com bertalhaChuchu refogadoArrozFeijão | Sopa de legumes com frango |