## **Semana de 29/01 a 02/02**

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

# **Cardápio semanal**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| **Colação** | Laranja | Mamão  | Banana | Pera | Goiaba |
| **Almoço** | Carne moída com espinafreAbóbora refogadaArrozFeijão | Frango ensopado com ervilha, milho e agriãoMacarrão Feijão | Escondidinho de carneAbobrinha refogadaArrozFeijão | Franguinho assadoFarofa de couveArrozFeijão | Carne ensopada Duque de legumes(Chuchu e cenoura)ArrozFeijão |
| **Sobremesa** | Maçã | Melancia | Manga | Salada de frutas | Melão |
| **Lanche** | Suco de uva e pão com queijo minas | Leite com chocolate e torrada com pasta de ricota | Suco de maracujá e pizza de mussarela | Vitamina de banana e torrada com manteiga | Suco de caju e bolo de cenoura |
| **Jantar** | Fígado de frangoPurê de batata doceArrozFeijão | Isca de carne aceboladaChuchu refogadoArrozFeijão | Omelete de queijoBeterrabaArrozFeijão | Sopa de feijão com carne e massinha | Peixe ensopadoCreme de brócolisArrozFeijão |