## **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 espinafre  Abóbora refogada  Arroz  Feijão | Frango ensopado  com ervilha, milho e agrião  Macarrão  Feijão | Escondidinho de carne  Abobrinha refogada  Arroz  Feijão | Franguinho assado  Farofa de couve  Arroz  Feijão | Carne ensopada  Duque de legumes  (Chuchu e cenoura)  Arroz  Feijão |
| **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 frango  Purê de batata doce  Arroz  Feijão | Isca de carne acebolada  Chuchu refogado  Arroz  Feijão | Omelete de queijo  Beterraba  Arroz  Feijão | Sopa de feijão com carne e massinha | Peixe ensopado  Creme de brócolis  Arroz  Feijão |