



Semana de 05/02 a 09/02

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

## Cardápio semanal

|                  | Segunda-feira  | Terça-feira                                      | Quarta-feira   | Quinta-feira   | Sexta-feira   |
|------------------|--|--|--|--|---|
| <b>Colação</b>   | Melancia   | Banana   | Maçã   | Abacaxi  | Mamão   |
| <b>Almoço</b>    | Omelete com cenoura<br>Espinafre refogado<br>Arroz<br>Feijão | Frango ensopado<br>Com quiabo<br>Arroz<br>Feijão | Peixe ensopado<br>Pirão com legumes<br>Arroz<br>Feijão | Carne assada com agrião<br>Batata doce cozida<br>Arroz<br>Feijão | Frango ensopado com cenoura e vagem<br>Macarrão<br>Feijão |
| <b>Sobremesa</b> | Manga  | Goiaba   | Laranja  | Salada de frutas   | Melão   |
| <b>Lanche</b>    | Suco de uva e pão com queijo branco                          | Mate gelado e bolo de milho                      | Suco de manga e pão com pasta de ricota temperada      | Suco de maracujá e pipoca  | Vitamina de maçã e torrada com manteiga                   |
| <b>Jantar</b>    | Carne moída<br>Abóbora cozida<br>Arroz<br>Feijão             | Sopa de feijão com carne e massinha              | Moela de frango<br>Purê de batata<br>Arroz<br>Feijão   | Ovo pochê com bortalha<br>Chuchu refogado<br>Arroz<br>Feijão     | Sopa de legumes com carne                                 |