



Semana de 19/02 a 23/02

Elaborado pela nutricionista Thayanne Moreira CRN4 12100915

Cardápio semanal – Integral

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação	Melancia	Banana	Maçã	Abacaxi	Mamão
Almoço	Omelete simples Abobrinha refogada Arroz Feijão	Frango ensopado Purê de abóbora Arroz Feijão	Carne ensopada com agrião Macarrão Feijão	Peixe ensopado Purê de batata Arroz com brócolis Feijão	Frango ensopado com vagem e milho Farofa de alho Arroz Feijão
Sobremesa	Manga	Goiaba	Melão	Ameixa	Salada de frutas
Lanche	Suco de goiaba e pão com queijo branco	Vitamina de mamão e maçã e torrada	Mate gelado e de pizza de mussarela	Suco de manga e pão com geleia	Vitamina de banana e sequilho
Jantar	Carne moída Beterraba cozida Arroz Feijão	Caldo verde (inhame, couve e carne)	Frango ensopado Quiabo Arroz Feijão	Ovo pochê com bertalha Chuchu refogado Arroz Feijão	Sopa de legumes com carne