# Ementa Semanal

Semana:

**Segunda-feira**

Almoço:

Jantar:

**Terça-feira**

Almoço:

Jantar:

**Quarta-feira**

Almoço:

Jantar:

**Quinta-feira**

Almoço:

Jantar:

**Sexta-feira**

Almoço:

Jantar:

**Sábado**

Almoço:

Jantar:

**Domingo**

Almoço:

Jantar:

Lanches:

## Lista de Compras: