



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO INTEGRAL 3,4, e 5

PERÍODO

04 a 08/11/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE • Frutas Diversas	LANCHE • Banana c/ Aveia	LANCHE • Suco de Goiaba • Manga	LANCHE • Abacate • Pera	LANCHE • Suco de Laranja • Banana
ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Beterraba • Carne Moída c/ Cenoura. • Sobremesa: Abacaxi	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Tomate. • Polenta c/ Couve Refogado. • Frango Desfiado • Sobremesa: Maçã	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis, Couve-flor. • Músculo Bovino c/ Batata • Sobremesa: Banana	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Tomate. • Frango Desfiado c/ Cenoura em Cubos • Sobremesa: Morango	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Beterraba • Pirão • Moqueca de Peixe • Sobremesa: Goiaba
LANCHE • Suco de Abacaxi • Mini Pão Francês c/ Geleia / Becel	LANCHE • Suco de Maracujá • Biscoito de Polvilho	LANCHE • Frutas Diversas	LANCHE • Suco de Limão • Bolo de Laranja	LANCHE • Suco de Maracujá • Rosquinha Integral
JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis, Tomate. • Moqueca • Pirão • Sobremesa: Melão	JANTAR • Arroz, Feijão • Salada: Mix de folhas • Macarrão c/ Carne Moída • Sobremesa: Abacaxi	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Purê de Cenoura • Isca de Frango • Sobremesa Melancia	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. • Abóbora Ensopada • Bife de Panela • Sobremesa: Melão	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Mix de Folhas • Stroganoff de Boi • Batata Saute • Sobremesa: Pera

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS.
MEL DE ABELHA SÓ SERÁ OFERECIDO A PARTIR DE 02 ANOS DE IDADE.
O FEIJÃO É ENRIQUECIDO COM BETERRABA E COUVE.
SUBSTITUTO DO OVO = CARNE MOÍDA

SIMONE RUBENS VASSALO

Técnica em Nutrição CRN - 89100134

CHRISTINA HELAL

Nutricionista CRN4 - ES 12100363