



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 3, 4 e 5

PERÍODO

07 a 11/10/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA –FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Abacaxi • Manga fatiada 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja e Cenoura e Couve • Creme de Mamão 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana • Abacate 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maçã • Linhaça 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana c/ Aveia
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Couve-flor Cozida • Ovos Mexidos c/ Cenoura • Sobremesa: Goiaba 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Tomate. • Músculo Bovino c/ Aipim • Sobremesa: Maçã 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Purê de Batata Baroa • Isca de Frango • Sobremesa: Morango 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis Cozido e Tomate. • Abobrinha Ensopada • Macarrão ao Sugo • Frango Desfiado • Sobremesa: Pera 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Cenoura Cozida. • Pirão • Moqueca de Peixe • Sobremesa: Melancia
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Morango c/ Melancia • Bananada s/ Açúcar 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga • Bolo Integral de Maçã 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Festa das Crianças (Pipoca, Picolé de Frutas e Bolo Confeitado). 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Goiaba • Biscoito de Polvilho 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja • Dia da Fruta (Uva, Manga, Abacaxi).
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Polenta • Carne Bovina Moída • Sobremesa: Uva 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Cenoura Cozida. • Farofa Nutritiva • Frango Ensopado • Sobremesa: Pera 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. • Taioba Refogado • Isca Bovina • Sobremesa: Abacaxi 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Purê de Abóbora • Carne Bovina Assada “Lagarto”. • Sobremesa: Melão 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozido. • Purê de Abóbora • Quibe de Frango • Sobremesa: Morango

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