



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

**GRUPO INTEGRAL**

PERÍODO

**11 a 14/11/2013**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dia de Frutas Diversas (3 tipos)</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Laranja c/ Mamão</li> <li>Rosquinha Integral</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Banana c/ Aveia</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Manga</li> <li>Mini Pão Francês com Geleia de Fruta/Becel</li> </ul>	<p><b>FERIADO</b></p>
<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Brócolis, Couve-flor.</li> <li>Polenta c/ Carne Moída.</li> <li>Sobremesa: Uva</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Espinafre e Cenoura Ralada</li> <li>Puré de Batata Baroa.</li> <li>Isca de Frango</li> <li>Sobremesa: Goiaba</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Rúcula e Beterraba</li> <li>Músculo Bovino c/ Legumes</li> <li>Sobremesa: Pera</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Alface e Tomate.</li> <li>Frango Desfiado c/ Cenoura</li> <li>Sobremesa: Melão</li> </ul>	<p><b>FERIADO</b></p>
<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Manga</li> <li>Bolo de Cacau c/ Banana</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dia de Frutas Diversas (3 tipos)</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Maracujá</li> <li>Bolo da Cinderela (Abóbora c/ Coco)</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Goiaba</li> <li>Pipoca Saudável</li> </ul>	<p><b>FERIADO</b></p>
<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Alface, Beterraba Cozida.</li> <li>Omelete c/ Cenoura</li> <li>Sobremesa: Abacaxi</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Mix de Folhas</li> <li>Macarrão à Bolonhesa</li> <li>Sobremesa: Melancia</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Brócolis, Tomate.</li> <li>Puré de Batata Inglesa</li> <li>Coxa de Galinha ao Molho de Gergelim</li> <li>Sobremesa: Maçã</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Acelga, Couve-flor Cozida.</li> <li>Pirão</li> <li>Moqueca de Peixe</li> <li>Sobremesa: Morango</li> </ul>	<p><b>FERIADO</b></p>

**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