



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 3, 4 e 5.

PERÍODO

14 a 18/10/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Melão c/ Limão • Banana 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creme de Mamão • Goiaba 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja e Beterraba. • Cream Cracker Integral com Geleia/ Becel 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maçã • Banana 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera • Uva Partida
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Cenoura Cozida • Omelete c/ Brócolis • Sobremesa: Morango 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Beterraba. • Abóbora Ensopada • Isca de Frango • Sobremesa: Maçã 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis, Tomate. • Músculo Bovino c/ Batata • Sobremesa: Melancia 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Cenoura. • Purê de Batata • Peixe Assado • Sobremesa: Abacaxi 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Couve-flor Cozida. • Frango Desfiado c/ Cenoura em Cubos • Sobremesa: Goiaba
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga • Bolo de Fubá 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Limão c/ Couve • Mini Pão Francês c/ Geleia/Becel 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Goiaba • Rosquinha Integral 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja • Milho Cozido 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Maracujá • Dia da Fruta (Maçã, Morango, Melancia).
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Tomate. • Purê de Batata Baroa • Carne Bovina Moída • Sobremesa: Abacaxi 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Couve-flor. • Cenoura Refogada • Músculo Bovino Ensopado. • Sobremesa: Banana 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Polenta c/ Couve Refogada. • Frango Desfiado • Sobremesa: Pera 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. • Purê de Abóbora • Carne Bovina Moída • Sobremesa: Melão 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Tomate • Músculo Bovino c/ Aipim • Macarrão Alho e Óleo. • Sobremesa: Manga

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