



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

INTEGRAL

PERÍODO

16 a 20/09/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE - Suco de Laranja c/ Cenoura - Maçã - Mamão	LANCHE - Banana com Aveia - Manga - Pera	LANCHE - Suco de Goiaba - Mini pão francês c/ Becel / Geleia - Melancia - Laranja	LANCHE - Suco de Laranja - Melão - Uvas sem Caroço	LANCHE - Suco de Melancia c/ Laranja - Frutas Diversas (Pera e Banana)
ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Alface, Cenoura Cozido. - Doce Refogada - Ovos Mexidos - Opção: Frango Desfiado - Suco: Manga	ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Acelga e Beterraba Cozida - Taioba Refogada - Macarrão à Bolonhesa - Sobremesa: Melão	ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Couve e Cenoura Ralada - Pirão - Moqueca de Peixe - Suco: Limão	ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Alface e Tomate. - Batata inglesa Souté - Carne Bovina Ensopada - Sobremesa: Maçã	ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Taioba e Beterraba - Purê de Inhame - Torta de Frango - Suco: Maracujá
LANCHE - Suco Goiaba - Milho Verde Cozido	LANCHE - Suco de Maracujá - Bolo de Banana e Maçã	LANCHE - Banana - Suco de Abacaxi - Biscoito Integral	LANCHE - Suco de Manga - Pizza de Frango c/ Tomate	LANCHE - Suco de Laranja c/ Beterraba - Dia de Frutas Sortidas (Maçã, Morango, Manga)
JANTAR - Arroz e Feijão - Salada: Brócolis e Beterraba - Inhame Cozida - Carne Bovina Ensopada - Sobremesa: Melancia	JANTAR - Arroz e Feijão - Salada: Rúcula e Cenoura Cozida - Abobrinha Refogada - Frango Ensopado - Suco: Abacaxi	JANTAR - Arroz e Feijão - Salada: Alface e Tomate - Farofa Nutritiva - Carne Bovina Moída - Sobremesa: Morango	JANTAR - Arroz e Feijão - Salada: Rúcula e Couve-flor - Purê de Abóbora - Isca de Frango - Suco: Limão	JANTAR - Arroz e Feijão - Salada: Brócolis e - Purê de Cenoura - Carne Bovina Moída - Sobremesa: Melão

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E ADOÇADOS COM AÇÚCAR MASCADO. FRUTAS DIVERSAS (MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, ETC.) SÃO OFERECIDAS EM TODOS OS LANCHES. MEL DE ABELHA SÓ SERÁ OFERECIDO A PARTIR DE 01 ANO DE IDADE. O FEIJÃO É SERVIDO EM GRÃOS E ENRIQUECIDO COM BETERRABA E COUVE.

SIMONE RUBENS VASSALO

Técnica em Nutrição CRN - 89100134

CHRISTINA HELAL

Nutricionista CRN4 - ES 12100363

