



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

INTEGRAL

PERÍODO

19 a 23/08/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE - Suco de Laranja c/ Beterraba - Frutas Diversas	LANCHE - Maçã c/ Farinha de Linhaça - Frutas Diversas	LANCHE - Suco de Manga c/ Couve - Frutas Diversas	LANCHE - Mamão - Pera - Frutas Diversas	LANCHE - Banana c/ Farelo de Aveia - Frutas Diversas
ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Alface, Couve-flor Cozida. - Omelete c/ Brócolis - Sobremesa: Mexerica	ALMOÇO - Feijão - Salada: Rúcula e Tomate - Purê de Abóbora - Isca De Frango - Sobremesa: Uva	ALMOÇO - Arroz, feijão - Salada: couve e tomate - Pirão - Moqueca de peixe - Suco : limão	ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Alface e Cenoura Ralada - Couve Refogada - Filé Bovino Grelhado - Sobremesa: Abacaxi .	ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Brócolis Cozido e Beterraba. - Quibe de Frango - Sobremesa: Melancia
LANCHE - Suco de Abacaxi c/ Hortelã - Pão de Abóbora	LANCHE - Suco de Limão c/ Inhame - Torrada c/Geleia	LANCHE - Melão - Manga - Frutas Diversas	LANCHE - Suco de Melão c/ Morango - Rosquinha Integral	LANCHE - Suco de Laranja c/ Cenoura - Bolo Integral de Maçã c/ Canela
JANTAR - Arroz, feijão - Salada: Rúcula, beterraba. - Strognoff de frango - Batata saute - Sobremesa: manga	JANTAR - Arroz e Feijão - Salada: Brócolis e Cenoura Cozida - Bife Bovino. - Farofa nutritiva - Sobremesa: Pera .	JANTAR - Arroz e Feijão - Salada: rúcula , Tomate. - Frango c/ batata - Sobremesa: Morango	JANTAR - Arroz e Feijão - Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. - Macarrão c/ Carne Bovina Moída - Sobremesa: Mexerica	JANTAR - Arroz e Feijão - Salada: brócolis e Cenoura Cozida - Peixe Assado c/ Batata Inglesa - Sobremesa: Abacaxi

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 02 ANOS 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