



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

INTEGRAL

PERÍODO

21/10 a 25/10/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga • Banana 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mamão c/ Aveia • Banana 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Goiaba • Mini Pão francês c/ Geleia de Morango/Becel 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana • Uva 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja c/ Beterraba • Maça
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Couve-flor Cozida • Carne Moída c/ cenoura • Sobremesa: Melão 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Couve-flor Cozida • Purê de Cenoura • Isca de Frango • Suco: Goiaba 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga e Tomate, macarrão • Almondegas de Carne Bovina • Sobremesa: Morango 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Cenoura Cozida. • Purê de Batata. • Peixe Assado • Sobremesa: Pera 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Tomate • Batata Doce Saute • Isca Bovina • Sobremesa: Goiaba
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Melão c/ Limão • Bolo Integral de Cacau c/ Banana 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dia da Fruta • Manga, Pera, Maça 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Maracujá • Pão de abóbora 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biscoito • Papa de ovo 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Abacaxi c/ Hortelã • Rosquinha Integral
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis, Cenoura Cozida • Batata Inglesa Saute • Strogonoff de Frango • Sobremesa: Melancia 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de Carne Moída, Inhame, Couve, Cenoura, Brócolis, Canjiquinha. • Caldo de Feijão • Torradas c/ Azeite 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Milho • Polenta c/Carne Bovina Moída e Couve • Sobremesa: Banana 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Couve-flor Cozida, Farofa • Sobrecoxa de galinha ao Molho de Maracujá • Sobremesa: Melão 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macarrão c/ Carne Moída • Arroz, feijão • Salada: Acelga, Tomate • Sobremesa: Pera

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