



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

INTEGRAL

PERÍODO

26 a 30/08/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE • Suco de Melão c/ Inhame • Frutas Diversas	LANCHE • Mamão Amassado c/ Farinha de Linhaça • Frutas Diversas	LANCHE • Suco de Laranja c/ Beterraba • Frutas Diversas	LANCHE • Banana Amassada c/ Farelo de Aveia • Frutas Diversas	LANCHE • Creme de Manga • Frutas Diversas
ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Tomate. • Carne Bovina Moída c/ Brócolis • Sobremesa: Banana	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Cenoura Ralada • Couve-flor Cozido • Filé de Frango Grelhado • Suco: Manga	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis Cozido e Beterraba • Purê de Batata Inglesa • Quibe de Carne Bovina • Sobremesa: Abacaxi	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Tomate • Couve Refogada • Isca De Frango • Sobremesa: Goiaba	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Couve-flor Cozida. • Purê de Batata Baroa • Peixe Assado • Sobremesa: Melancia
LANCHE • Suco de Laranja • Pão de Cenoura	LANCHE • Suco de Goiaba • Mini Pão Francês c/ Geleia de Goiaba s/ Açúcar	LANCHE • Suco de Maçã • Bolo Integral de Maracujá	LANCHE • Suco de Melancia c/ Morango • Bisnaga Integral c/ Geleia de Uva s/ Açúcar	LANCHE • Suco de Laranja c/ Couve • Bolo Integral de Banana
JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Beterraba Refogada • Purê de Cenoura • Frango Assado • Sobremesa: Manga	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Taioba, Tomate. • Abóbora Ensopada • Bife Bovino. • Sobremesa: Melancia	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. • Abóbora Ensopada • Filé de Frango • Sobremesa: Pera	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Taioba e Beterraba Cozida • Macarrão c/ Carne Bovina Moída • Suco: Melão	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada Brócolis e Tomate • Carne Bovina de Panela c/ Inhame • 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