



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

INTEGRAL 3,4 e 5

PERÍODO

28/10 a 01/11/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA –FEIRA
LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Mamão• Banana• Granola e Mel	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Laranja• Melão	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Goiaba• Biscoito Cream Cracker c/ Geleia de Fruta / Becel	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Manga c/ Maracujá• Pera	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Maçã• Banana
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Couve e Cenoura.• Carne Moída c/ Brócolis• Sobremesa: Maçã	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Acelga e Couve-flor Cozida• Frango Ensopado c/ Abóbora• Sobremesa: Manga	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Alface, Beterraba Cozida.• Isca Bovina c/ Batata BaroaSobremesa: Morango	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Taioba e Cenoura Cozida.• Pirão• Moqueca de Peixe• Sobremesa: Melancia	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Brócolis Cozido e Tomate.• Beterraba Cozida• Macarrão c/ Carne Bovina Moída• Sobremesa: Melão
LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Manga• Bolo de Arroz c/ Coco da Deide.	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Limão• Milho Cozido	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Dia da Fruta (Melancia, Uva, Maçã).	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Goiaba• Mini Pão Francês c/ Becel / Geleia de Fruta	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Laranja c/ Mamão• Rosquinha Integral
JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Alface, Beterraba Cozida.• Farofa Nutritiva• Ovos Mexidos c/ Espinafre• Sobremesa: Uva	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Rúcula e Tomate• Purê de Batata Inglesa• Peixe Assado ao Molho de Gergelim• Sobremesa: Pera	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Acelga e Milho.• Brócolis Refogado• Macarrão alho e óleo• Frango Desfiado• Sobremesa: Banana	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Repolho, Tomate.• Carne Bovina Moída c/ Chuchu e Batata• Sobremesa: Melão	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão.• Salada: Couve e Cenoura• Polenta c/ Frango• Sobremesa: Morango

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