



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

INTERGRAL

PERÍODO

30/09 a 04/10/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA –FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Maracujá c/ Inhame • Fatias Finas de Maçã 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melancia • Melão 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja e Cenoura • Banana 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creme de Abacate • Granola (somente p/ G2). 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fatias finas de Pera • Mamão
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Tomate. • Omelete c/ Brócolis • Sobremesa: Maçã 	<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: Alface, Tomate. • Carne Bovina c/ Batata Baroa • Sobremesa: Laranja 	<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: Brócolis Cozido e Tomate. • Beterraba Cozida • Macarrão c/ Carne Bovina Moída • Sobremesa: Melancia
<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"> • Banana c/ Abacate e Aveia 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga • Cream Cracker Integral c/ Becel / Geleia de Fruta 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja, Beterraba e Couve. • Pipoca 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Maracujá • Dia da Fruta (Maçã, Morango, Uva).
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Purê de Batata Inglesa • Carne Moída • Sobremesa: Uva 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada Couve e Tomate • Abobrinha Ensopada • Carne Moída “Bovina” • Sobremesa: Manga 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. • Brócolis Refogado • Macarrão ao Alho e Óleo • Frango Desfiado • Suco: Limão 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Purê de Abóbora • Isca Bovina • Sobremesa: Manga 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz, feijão • Salada: rúcula, cenoura • Strognoff de frango • Batata saute • 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