upuerê educação infantil

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA
GRUPO 3, 4 e 5

PERÍODO
05 a 09/08/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA –FEIRA
LANCHE • Maçã • Frutas Diversas	**LANCHE** • Banana c/ Farelo de Aveia • Frutas Diversas	**LANCHE** • Suco de Manga c/ Beterraba • Frutas Diversas	**LANCHE** • Mamão • Tangerina • Frutas Diversas	**LANCHE** • Suco de Laranja c/ Couve • Frutas Diversas
ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Tomate. • Ovos Mexidos c/ Alecrim • Sobremesa: Uva	**ALMOÇO** • Feijão • Salada: Alface e Cenoura Ralada • Purê de Batata Baroa • Isca Bovina • Sobremesa: Pera	**ALMOÇO** • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Couve-flor Cozida • Abóbora Ensopada • Filé de Frango Grelhado • Sobremesa: Abacaxi	**ALMOÇO** • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida • Macarrão c/ Carne Bovina Moída • Suco: Melão	**ALMOÇO** • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis Cozido e Tomate. • Frango Ensopado c/ Batata Inglesa • Sobremesa: Maçã
LANCHE • Suco de Laranja c/ Cenoura • Bolo Integral de Cenoura	**LANCHE** • Suco de Melão c/ Morango • Torrada Integral c/ Azeite Extravirgem	**LANCHE** • Suco de Melão • Mini Pão Francês c/ Geleia de Uva Zero de açúcar	**LANCHE** • Suco de Melancia c/ Inhame • Bolo Integral de Laranja	**LANCHE** • Suco de Abacaxi c/ Hortelã • Pão Integral
JANTAR • Arroz, feijão • Salada: repolho refogado, beterraba • Polenta recheada c/ carne moída • Taioba refogado • Sobremesa: melão	**JANTAR** • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula, Tomate. • Beterraba Refogada • Frango Assado • Sobremesa: Tangerina	**JANTAR** • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis e Cenoura Cozida • Farofa rica • Bife Bovino. • Sobremesa: Maçã	**JANTAR** • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida • Peixe Assado c/batata • Sobremesa: Morango	**JANTAR** • Arroz e Feijão • Salada: Couve, Cenoura Cozida • Abobrinha Refogada • Quibe de Carne Bovina • Sobremesa: Manga

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E ADOÇADOS COM AÇÚCAR MASCAVO.
FRUTAS DIVERSAS (MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, ETC.) SÃO OFEREIDAS 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