

### PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

## SEGUNDA-FEIRA

## TERÇA-FEIRA

## QUARTA-FEIRA

## QUINTA-FEIRA

## SEXTA -FEIRA

**LANCHE**

- Frutas diversas

**LANCHE**

- Suco de goiaba
- Milho cozido

**LANCHE**

- Banana com mel

**LANCHE**

- Suco de abacaxi
- Pipoca

**LANCHE**

- Frutas diversas

**ALMOÇO**

- Frango ensopado com batata
- Arroz, feijão
- Salada mix de folhas, tomate
- Sobremesa: abacaxi

**ALMOÇO**

- Quibe
- Taioba refogada
- Arroz, feijão
- Salada: rúcula, beterraba
- Sobremesa: banana

**ALMOÇO**

- Macarrão ao sugo com isca de frango
- Repolho refogado
- Arroz, feijão
- Salada: alface, abobora
- Sobremesa: melão

**ALMOÇO**

- Omelete
- Taioba refogada
- Arroz, feijão
- Salada: brócolis, couve flor
- Sobremesa: maçã

**ALMOÇO**

- Bife de panela
- Batata doce saute
- Arroz, feijão
- Salada: rúcula, cenoura

**LANCHE**

- Suco de melão com limão
- Biscoito papa ovo

**LANCHE**

- Suco de maracujá
- Bolo de chocolate com maçã e banana

**LANCHE**

- Frutas diversas

**LANCHE**

- Suco de limão
- Torradas com geleia

**LANCHE**

- Suco de abacaxi com hortelã
- Bolo de cenoura

**JANTAR**

- Polenta recheada com carne moída, couve
- Arroz, feijão
- Salada: alface, couve flor
- Sobremesa: melancia

**JANTAR**

- Isca de frango acebolado
- Farofa nutritiva
- Arroz, feijão
- Salada: brócolis, batata e milho verde
- Sobremesa: pera

**JANTAR**

- Moqueca de peixe
- Pirão
- Arroz, feijão
- Salada: mix de folhas. Cenoura
- Sobremesa: abacaxi

**JANTAR**

- Iscas de carne acebolada
- Purê de batata
- Arroz, feijão
- Salada: alface, beterraba
- Sobremesa: banana

**JANTAR**

- Escondidinho de frango
- Couve refogada
- Arroz, feijão
- Salada: alface, beterraba
- Sobremesa: melão

**Obs.:** TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E SEM AÇÚCAR.  
OPÇÃO AO LANCHE DA MANHÃ: SUCO DE LARANJA LIMA OU OUTRA FRUTA.

**SIMONE RUBENS VASSALO**

Técnica em Nutrição / CRN - 89100134

**CHRISTINA HELAL**

Nutricionista / CRN4 - ES 12100363