



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA	GRUPO 5
PERÍODO	09 a 13/09/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA –FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja c/ Cenoura • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana Fatiada c/ Aveia • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Goiaba c/ Inhamé • Bisnaguinha Integral • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maçã Fatiada • Laranja • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Melancia c/ Morango. • Frutas Diversas
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Couve-flor Cozido. • Inhamé Refogada • Omelete de Espinafre no tabuleiro • Opção: Isca de Carne Bovina. • Suco: Melão 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga e Cenoura • Batata Doce Cozida • Strogonoff de Frango • Sobremesa: Maçã 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Beterraba Cozida • Purê de Cenoura • Carne Bovina “Lagarto” Assado. • Suco: Limão 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Tomate • Abóbora Ensopada • Polenta c/ Carne Moída • Sobremesa: Manga 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Cenoura Cozida • Purê de Batata Baroa • Isca de Frango • Sobremesa: Mamão
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Limão c/ Inhamé • Biscoito de Polvilho 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga • Biscoito Integral c/ Geléia de Fruta 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja e Mamão • Pipoca 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Limão e Beterraba • Torradas c/ Azeite Extravirgem 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Maracujá c/ Couve • Bisnaguinha Integral
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis e Beterraba • Abobrinha Refogada • Macarrão com Frango Desfiado. • Sobremesa: Abacaxi 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Tomate • Couve Refogada • Carne Bovina Ensopada • Sobremesa: Melancia 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface Roxa e Couve-flor. • Taioba Refogada • Frango Ensopado • Sobremesa: Mamão 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Cenoura Cozida • Farofa Nutritiva • Pirão • Peixe Assado • Sobremesa: Banana 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Espinafre e Beterraba Cozida • Brócolis Refogado • Macarrão à Bolonhesa • Sobremesa: Pera

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 01 ANO 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