



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 5

PERÍODO

12 a 16/08/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE • Suco de Manga • Frutas Diversas	LANCHE • Mamão c/ Farelo de Aveia • Frutas Diversas	LANCHE • Suco de Limão, Cenoura e beterraba • Frutas Diversas	LANCHE • Banana • Uva • Frutas Diversas	LANCHE • Maçã • Tangerina • Frutas Diversas
ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Couve-flor Cozida • Omelete c/ Tomate • Sobremesa: Uva	ALMOÇO • Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida • Frango Ensopado c/ Batata Doce • Sobremesa: Maçã	ALMOÇO • Arroz e feijão • Salada: Couve e Tomate • Macarrão c/ carne Bovina Moída • Suco: Melão	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis e Cenoura Ralada • Abóbora Ensopada • Filé de Frango Grelhado • Sobremesa: Abacaxi	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Tomate • Purê de Batata Baroa • Isca Bovina • Sobremesa: Pera
LANCHE • Suco de Abacaxi c/ hortelã • Bolo de Laranja	LANCHE • Banana c/ Me e Aveia	LANCHE • Suco de Manga • Biscoito integral	LANCHE • Milho Verde	LANCHE • Suco de melão c/inhame • Pão de inhame
JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Cenoura cozida • Frango Assado c/ Batata • Sobremesa: Melão	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida • Purê de batata • Bife Bovino • Sobremesa: Mexerica	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula, abóbora • Isca de lombo acebolada • Farofa de cenoura • Sobremesa: morango	JANTAR • Arroz e feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida • Pirão • Moqueca de Peixe • Sobremesa: Maça	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Couve, Cenoura Cozida • Abobrinha Refogada • Quibe de Carne Bovina • Sobremesa: Melancia

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 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