



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 5

PERÍODO

16 a 20/09/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Laranja c/ Cenoura• Maçã• Mamão	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Banana com Aveia• Manga• Pera	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Goiaba• Mini pão francês c/ Becel / Geleia• Melancia• Laranja	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Laranja• Melão• Uvas sem Caroço	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Melancia c/ Laranja• (Pera e Banana)
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Alface, Cenoura Cozido.• Batata Doce Refogada• Ovos Mexidos• Opção: Frango Desfiado• Suco: Manga	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Acelga e Beterraba Cozida• Taioba Refogada• Macarrão à Bolonhesa• Sobremesa: Melão	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Couve e Cenoura Ralada• Pirão• Moqueca de Peixe• Suco: Limão	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Alface e Tomate.• Batata inglesa Souté• Carne Bovina Ensopada• Sobremesa: Maçã	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Taioba e Beterraba• Purê de Inhame• Torta de Frango• Suco: Maracujá
LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco Goiaba• Milho Verde Cozido	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Maracujá• Bolo de Banana e Maçã	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Banana• Suco de Abacaxi• Biscoito Integral	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Manga• Pizza de Frango c/ Tomate	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Laranja c/ Beterraba• Dia de Frutas Sortidas (Maçã, Morango, Manga)
JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Brócolis e Beterraba• Inhame Cozida• Carne Bovina Ensopada• Sobremesa: Melancia	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Rúcula e Cenoura Cozida• Abobrinha Refogada• Frango Ensopado• Suco: Abacaxi	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Alface e Tomate• Farofa Nutritiva• Carne Bovina Moída• Sobremesa: Morango	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Rúcula e Couve-flor• Purê de Abóbora• Isca de Frango• Suco: Limão	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Brócolis e Purê de Cenoura• Carne Bovina Moída• Sobremesa: Melão

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E ADOÇADOS COM AÇÚCAR MASCAVO. 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

