



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

**GRUPO 5**

PERÍODO

**18 a 22/11/2013**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas Diversas</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de Manga</li> <li>• Mini Pão Francês com Geleia de Fruta/Becel</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de Goiaba</li> <li>• Biscoito Papa ovo</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manga</li> <li>• Melancia</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banana c/ Aveia</li> <li>• Granola (p/ G2)</li> </ul>
<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Rúcula e Beterraba</li> <li>• Macarrão à Bolonhesa e Cenoura</li> <li>• Sobremesa: Maçã</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Alface e Tomate.</li> <li>• Batata Doce Sauté</li> <li>• Frango Ensopado</li> <li>• Sobremesa: Melancia</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Brócolis, Beterraba.</li> <li>• Pirão</li> <li>• Moqueca de Peixe</li> <li>• Sobremesa: Melão</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Espinafre e Cenoura Ralada</li> <li>• Strogonoff de Boi c/ Milho</li> <li>• Sobremesa: Pera</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Rúcula e Tomate</li> <li>• Frango Ensopado c/ Legumes</li> <li>• Sobremesa: Abacaxi</li> </ul>
<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de Goiaba</li> <li>• Rosquinha Integral</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de Maracujá</li> <li>• Biscoito Polvilho</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas Diversas</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de Laranja c/ Limão</li> <li>• Bolo de Banana c/ Maçã</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas Diversas</li> </ul>
<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Mix de Folhas</li> <li>• Purê de Abóbora</li> <li>• Quibe de Frango</li> <li>• Sobremesa: Melão</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Acelga, Couve-flor Cozida</li> <li>• Couve c/ Polenta e Carne Moída</li> <li>• Sobremesa: Abacaxi</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Alface, Tomate.</li> <li>• Bife de Panela com Cenoura e Chuchu</li> <li>• Sobremesa: Maçã</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Acelga, Couve-flor Cozida.</li> <li>• Repolho Refogado</li> <li>• Isca de Frango</li> <li>• Sobremesa: Uva</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Espinafre, Tomate.</li> <li>• Ovos Mexidos com Brócolis</li> <li>• Sobremesa: Goiaba</li> </ul>

**Obs.:** TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS.  
MEL DE ABELHA SÓ SERÁ OFERECIDO A PARTIR DE 02 ANOS DE IDADE.  
O FEIJÃO É ENRIQUECIDO COM BETERRABA E COUVE.  
SUBSTITUTO DO OVO = CARNE MOÍDA

**SIMONE RUBENS VASSALO**

Técnica em Nutrição CRN - 89100134

**CHRISTINA HELAL**

Nutricionista CRN4 - ES 12100363