



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 5

PERÍODO

21/10 a 25/10/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Manga• Banana	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Mamão c/ Aveia• Banana	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Goiaba• Mini Pão francês c/ Geleia de Morango/Becel	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Banana• Uva	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Laranja c/ Beterraba• Maça
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Alface e Couve-flor Cozida• Carne Moída c/ cenoura• Sobremesa: Melão	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Rúcula e Couve-flor Cozida• Purê de Cenoura• Isca de Frango• Suco: Goiaba	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Acelga e Tomate, macarrão• Almondegas de Carne Bovina• Sobremesa: Morango	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Couve e Cenoura Cozida.• Purê de Batata.• Peixe Assado• Sobremesa: Pera	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Alface, Tomate• Batata Doce Saute• Isca Bovina• Sobremesa: Goiaba
LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Melão c/ Limão• Bolo Integral de Cacau c/ Banana	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Dia da Fruta• Manga, Pera, Maça	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Maracujá• Pão de abóbora	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Biscoito• Papa de ovo	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Abacaxi c/ Hortelã• Rosquinha Integral
JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Brócolis, Cenoura Cozida• Batata Inglesa Saute• Strogonoff de Frango• Sobremesa: Melancia	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Sopa de Carne Moída, Inhame, Couve, Cenoura, Brócolis, Canjiquinha.• Caldo de Feijão• Torradas c/ Azeite	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Rúcula e Milho• Polenta c/Carne Bovina Moída e Couve• Sobremesa: Banana	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Alface, Couve-flor Cozida, Farofa• Sobrecoxa de galinha ao Molho de Maracujá• Sobremesa: Melão	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Macarrão c/ Carne Moída• Arroz, feijão• Salada: Acelga, Tomate• Sobremesa: Pera

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