



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 5

PERÍODO

25 a 29/11/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA –FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cream Cracker integral com Geleia de Fruta/Becel • Suco de Laranja 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana c/ Granola 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mini Pão francês com Geleia de Fruta/Becel • Suco de Goiaba 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maçã • Pera
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Espinafre, Tomate. • Omelete c/ Cenoura • Sobremesa: Melão 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. • Músculo Bovino c/ Aipim • Sobremesa: Goiaba 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Mix de Folhas • Purê de Batata Baroa • Isca de Frango • Sobremesa: Pera 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida • Purê de Abobora • Quibe Assado • Sobremesa: Maçã 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis e Cenoura • Abobrinha Ensopada • Macarrão ao Sugo • Frango Desfiado Sobremesa: Melancia
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga • Papa Ovo 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Abacaxi c/ Hortelã • Bolo de Limão 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Maracujá • Milho Cozido 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas Diversas
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis, Beterraba. • Macarrão à Bolonhesa • Sobremesa: Melancia 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Cenoura Ralada • Pirão • Moqueca de Peixe • Sobremesa: Maçã 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Repolho e Tomate • Taioba Refogado • Isca Bovina • Sobremesa: Uva 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Beterraba • Purê de Batata • Carne Bovina Assada “Lagarto”. • Sobremesa: Abacaxi 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Tomate. • Polenta e Carne Moída / couve • Sobremesa: Melão

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