



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 4

PERÍODO

28/10 a 01/11/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA –FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mamão • Banana • Granola e Mel 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja • Melão 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Goiaba • Biscoito Cream Cracker c/ Geleia de Fruta / Becel 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga c/ Maracujá • Pera 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maçã • Banana
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Cenoura. • Carne Moída c/ Brócolis • Sobremesa: Maçã 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga e Couve-flor Cozida • Frango Ensopado c/ Abóbora • Sobremesa: Manga 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Isca Bovina c/ Batata Baroa • Sobremesa: Morango 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Taioba e Cenoura Cozida. • Pirão • Moqueca de Peixe • Sobremesa: Melancia 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis Cozido e Tomate. • Beterraba Cozida • Macarrão c/ Carne Bovina Moída • Sobremesa: Melão
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga • Bolo de Arroz c/ Coco da Deide. 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Limão • Milho Cozido 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dia da Fruta (Melancia, Uva, Maçã). 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Goiaba • Mini Pão Francês c/ Becel / Geleia de Fruta 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja c/ Mamão • Rosquinha Integral
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Farofa Nutritiva • Ovos Mexidos c/ Espinafre • Sobremesa: Uva 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Tomate • Purê de Batata Inglesa • Peixe Assado ao Molho de Gergelim • Sobremesa: Pera 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga e Milho. • Brócolis Refogado • Macarrão alho e óleo • Frango Desfiado • Sobremesa: Banana 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Repolho, Tomate. • Carne Bovina Moída c/ Chuchu e Batata • Sobremesa: Melão 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão. • Salada: Couve e Cenoura • Polenta c/ Frango • Sobremesa: Morango

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