



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

**GRUPO 5**

PERÍODO

**28/10 a 01/11/2013**

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