

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5
Período:
24/08 a 28/08

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
24/ago	25/ago	26/ago	27/ago	28/ago
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Uva/banana	Biscoito Papa ovo	Pera/manga	Mini Pão com azeite	Frutas diversas
	Suco de Goiaba		Suco de Manga	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Polenta Recheada com carne moída	Moqueca de Peixe	Frango Assado	Strogonoff de Carne	Isca de Frango Grelhada
	Pirão	Legumes refogados	Batata corada	Macarrão ao sugo
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco com brocolis	
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
cenoura/ couve-flor	Vagem/repolho	tomate/agrião	abobrinha/Alface	Tomate/rucula
Sob: maçã	Sob: pera	Sob: melão	Sob: melancia	Sob: banana
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Mini Pão com azeite	Bolo de Chocolate (Cacau em pó)	Milho verde cozido	Torrada com azeite
	Suco de Laranja com beterraba	Suco de Maracujá		Suco de goiaba
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Bobó de Frango	carne ensopada	Sopa Canjiquinha com Carne moída e legumes	Frango com Batatas	Peixe Assado com legumes
	Macarrão alho e óleo		Couve refogada	
Arroz integral		torrada	Arroz branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo		Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: chuchu/espinafre	quiabo/alface		beterraba/agrião	cenoura/acetola
Sob: Melão	Sob: Banana	Sob: Melancia	Sob: goiaba	Sob: maçã
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295	