



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:  
Grupo 3, 4 e 5  
Período:  
02/11 a 06/11

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02/nov	03/nov	04/nov	05/nov	06/nov
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Feriado	frutas diversas	Mini Pão com azeite	Banana/Maça	Rosquinha integral
		Suco de goiaba		Suco de laranja
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
	Omelete de Atum	Isca de Frango ao molho de tomate	Quibe de Carne moída	frango desfiado
	Legumes refogados	Inhame ensopado	Purê de batata com abóbora	Polenta
	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
	Beterraba/alface	cenoura/couve	abobrinha/Agrião	Tomate/alface
	Sob: maçã	Sob: mamão	Sob: pera	Sob: Banana
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
	Maça/Mamão	Bolo de Banana	Frutas diversas	Biscoito Polvilho
		Suco de Manga		Suco de Maracujá
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
	Frango ensopado	Carne ensopada batatas	Frango Assado	Moqueca de peixe
	Macarrão alho e óleo		Farofa colorida	Pirão/ Moquequinha de
	Arroz Branco com brocolis	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
	Couve- flor/couve	chuchu/acetga	beterraba/alface	cenoura/repolho
	Sob: pera	Sob: melão	Sob: melancia	Sob: maçã
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			<b>Rizziani S. Reggiani</b> <b>Nutricionista/CRN ES 06101295</b>	