



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:  
Grupo 3, 4 e 5

Período:  
03/08 a 07/08

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
27/jul	28/jul	29/jul	30/jul	31/jul
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Rosquinha integral	Melao/Maça	Mini Pão com azeite	Pera/melancia	Torrada com azeite
Suco de goiaba		Suco de Laranja com cenoura		suco de Melancia
<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>
Frango desfiado com Legumes	Peixe ao forno	Isca de Boi acebolada	Strogonoff de Frango (sem leite)	Musculo ensopado
	Batatas corada	Macarrão espaguete	Legumes ao forno (Batata, chuchu, cenoura, couve-flor)	Inhame refogado
Arroz integral	Arroz Branco com brocolis		Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: abobrinha, alface	berinjela/agriao	tomate/ acelga	chuchu/brocolis	Abobrinha/couve
Sob: pera	Sob: melão	Sob: melancia	Sob: mamao	Sob: pera
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Biscoito Papa ovo	Mini Pão com azeite	Banana com aveia e mel	Bolo de Maça	Frutas diversas
Suco de Manga	Suco de abacaxi		suco de maracuja	
<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>
Escondidinho de aipim com carne moida	Isca de Frango	Sopa de Legumes ( Batata,inhame, chuchu, cenoura, couve e frango desfiado	Quibe assado	Moqueca de Peixe
cenoura refogada	farofa de colorida		Purê de Batatas	Pirão
Arroz integral	Arroz Branco	Torrada	Arroz Branco	Arroz Branco
Feijão inteiro	Feijão caldo		Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: repolho/couve	Beterraba/agrião		repolho/tomate	cenoura/alface
Sob: melancia	Sob: manga	Sob:banana	Sob: goiaba	Sob: maçã

OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES

**Rizziani S. Reggiani**  
**Nutricionista/CRN ES 06101295**