

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5
Período:
09/11 a 13/11

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09/out	10/out	11/out	12/out	13/out
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Rosquinha integral	mamão/uva	Mini Pão com azeite	Banana/Maça	Biscoito Polvilho
suco de manga		Suco de melancia		Suco de laranja
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Strogonoff de frango	Isca bovina ao molho	Moqueca de peixe	Frango grelhado	Carne ensopada
Legumes ao forno	Farofa colorida	Pirão	Cenoura e couve-flor ao alho e óleo	Macarrão ao sugo
Arroz branco	Arroz branco	arroz integral	Arroz Branco	
Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Abobrinha/alface	chuchu/couve	cenoura/brocolis	batata/Agrião	Tomate/alface
Sob: maçã	Sob: banana	Sob: manga	Sob: pera	Sob: melão
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Melancia/banana	Pão com frango desfiado	Maça/pera	Bolo de cenoura	Frutas diversas
	Suco de Goiaba		Suco de Manga	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Carne ensopada	Frango Assado	Carne moída ao sugo	Peixe assado com legumes	Frango grelhado
Aipim refogado	Purê de Batata	Macarrão alho e óleo		Polenta
Arroz integral	Arroz Branco		Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
vagem/couve	tomate/repolho	berinjela/tomate	beterraba/acelga	couve flor/espinafre
Sob: Melancia	Sob: melão	Sob: maçã	Sob: melancia	Sob: goiaba
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani	
			Nutricionista/CRN ES 06101295	