

**PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS**

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

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>09/out</b>	<b>10/out</b>	<b>11/out</b>	<b>12/out</b>	<b>13/out</b>
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Rosquinha integral	mamão/uva	Mini Pão com azeite	Banana/Maça	Biscoito Polvilho
suco de manga		Suco de melancia		Suco de laranja
<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>
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
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Melancia/banana	Pão com frango desfiado	Maça/pera	Bolo de cenoura	Frutas diversas
	Suco de Goiaba		Suco de Manga	
<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>
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			<b>Rizziani S. Reggiani</b>	
			<b>Nutricionista/CRN ES 06101295</b>	