

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
09/05 a 13/05

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09/mai	10/mai	11/mai	12/mai	13/mai
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Mini pão com azeite	Frutas	Bolo de cenoura	Frutas diversas	Torrada com azeite
suco de manga		suco de goiaba		suco de melancia
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Isca de Carne com Legumes	Frango desfiado	Moqueca	Carne moída ao sugo	Frango Assado
	Jardineira de Legumes	Purê de inhame	Macarrão alho e óleo	polenta
Arroz integral com brócolis	Arroz Branco	Arroz integral		Arroz integral
Feijão caldo	Feijão caldo enriquecido com cenoura	Feijão inteiro	Feijão caldo enriquecido com beterraba	Feijão inteiro
tomate/acetga	abobrinha/brocolis	beterraba/agrião	cenoura/alface	repolho/couve
Sob: melancia	sob: maça	Sob: mexerica	Sob: melão	Sob: pera
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	mini sanduiche com frango	Pipoca	Banana prata e nanica com aveia e mel	Bolo de maça
	suco cajú	suco de Abacaxi c/ hortelã		suco acerola
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Bobo de Frango	Cubos ao sugo	Frango ensopado com legumes	Escondinho de carne moída (com batata)	Moqueca de Peixe
	farofa de cenoura			Pirão
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral		Arroz integral
Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo enriquecido com beterraba	Feijão inteiro
chuchu/Couve	tomate/agrião	cenoura/acelga	couve flor/couve	pepino/tomate
Sob: maça	Sob: banana	Sob: melancia	Sob: mexerica	Sob: melao

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

Rizziani S. Reggiani
Nutricionista/CRN ES 06101295