



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5
Período:
14/09 a 18/09

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
14/set	15/set	16/set	17/set	18/set
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Maça/melão	Mini Pão com azeite	Melancia/banana	Torrada	Frutas diversas
	suco de laranja		Suco de Manga	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango desfiado	Bife de Panela	Tiras de frango grelhada	Peixe assado	Musculo com aipim ensopado
Legumes refogados	Farofa colorida	Macarrão espaguete ao sugo	Purê de Batata e abóbora	
Arroz integral	Arroz Branco		Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: beterraba/ couve	berinjela/ alface	cenoura/rucula	chuchu/brocolis	Abobrinha/couve
Sob: pera	Sob: manga	Sob: maça	Sob: mamao	Sob: pera
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Rosquinha integral	Bolo de laranja	Frutas diversas com mel e aveia	Biscoito papa ovo
	Suco de Abacaxi c/ hortelã	Suco de goiaba		Suco de Limão
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Polenta recheada com carne moída	Moqueca de Peixe	Strogonoff de Carne	Frango Assado	Frango ensopado com legumes
Chuchu com ovos	Purê de aipim	Batata corada	Macarrão alho e óleo	
Arroz integral	Arroz Branco com brocolis	Arroz integral		Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
cenoura/ couve-flor	Vagem/repolho	tomate/agrião	abobrinha/Alface	Tomate/rucula
Sob: maça	Sob: pera	Sob: melão	Sob: melancia	Sob: banana
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295	