



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:  
Grupo 3, 4 e 5

Período:  
14/12 a 18/12

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
14/dez	15/dez	16/dez	17/dez	18/dez
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Maça	Rosquinha	Melão	Torrada	frutas diversas
	Suco de Manga		Suco de melão	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango Desfiado	Carne ensopada	Frango grelhado	carne ensopada com aipim	Moqueca de peixe
Macarrão ao sugo	Legumes	Farofa nutritiva		Pirão
	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
cenoura/espinafre	beterraba/couve	berinjela/agrião	tomate/alface	chuchu/repolho
Sob: melancia	Sob: laranja	Sob: pera	Sob: maça	Sob: goiaba
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
frutas diversas	Bolo comum	Mini Pão com azeite	Banana com aveia e mel	Pipoca
	Suco Abacaxi com hortelã	Suco de goiaba		Suco de manga
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Polenta recheada com carne moída	Frango assado	Moqueca de Peixe	Frango ensopado	Isca bovina Grelhada
	Inhame refogado	Purê de Batata	Jardineira de Legumes	Macarrão alho e óleo
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
batata/ repolho	couve-flor/ alface	Banana cozida/couve	abobrinha/espinafre	cenoura/ rucula
Sob: Banana	Sob: melão	Sob: melancia	Sob: goiaba	Sob: diversas
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			<b>Rizziani S. Reggiani</b> <b>Nutricionista/CRN ES 06101295</b>	