

**PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS**

Turma:  
Grupo 3, 4 e 5  
Período:  
15/02 a 19/02

| SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA                 | QUARTA-FEIRA         | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA          |
|---|-----------------------------|----------------------|---|----------------------|
| 15/fev  | 16/fev                      | 17/fev               | 18/fev  | 19/fev               |
| LANCHE  | LANCHE                      | LANCHE               | LANCHE  | LANCHE               |
| Rosquinha integral  | mamão/uva                   | Mini Pão com azeite  | Banana/Maça   | Biscoito Papa ovo    |
| suco de manga   |                             | Suco de melancia     |   | Suco de laranja      |
| ALMOÇO  | ALMOÇO                      | ALMOÇO               | ALMOÇO  | ALMOÇO               |
| Strogonoff de frango  | Isca bovina ao molho tomate | 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 maçã  | 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/beterraba  | Alface/acetga   | 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><br><b>Nutricionista/CRN ES 06101295</b> |                      |